# Питание и диета для VIP-персон

*Питание и диета* - 1

**Ирина Новикова**

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Проблема правильного питания особенно волнует сегодня звезд политики и шоу-бизнеса, вынужденных работать за пределами своих психологических и даже физических возможностей. Нередко карьера таких людей напрямую зависит от внешности. Диет, обещающих эффективное снижение веса, очень много. Как выбрать ту, которая действительно приведет к улучшению фигуры и не навредит при этом здоровью? Ответ на поставленный вопрос - в этой книге.


- Ирина Новикова
  - Введение
    - 
  - 1. Рациональное питание
    - 
    - Питательные вещества
      - 
    - Витамины и минеральные элементы
      - 
    - Продукты питания
      - 
  - 2. Принципы современной диетологии. Выбор подходящей диеты
    - 
    - Из истории диетологии
      - 
    - Требования, предъявляемые к диете
      - 
  - 3. Диеты
    - 
  - 4. Рецепты
    - 
    - Салаты
      - 
    - Супы
      - 
    - Блюда из мяса
      - 
    - Блюда из рыбы
      - 
    - Десерты
      - 

- Напитки
  -

# Ирина Новикова
# Питание и диета для VIP-персон

# Введение

Стройная фигура сегодня в моде как никогда. Однако идеальный вес – это не только красота, но и здоровье. Работа на износ абсолютно лишает VIP-персон свободного времени. Знаменитости порой вынуждены забыть об элементарном отдыхе, что, естественно, сказывается на режиме питания, следствием нарушения которого становится избыточный вес. Каждый лишний килограмм не лучшим образом отражается на функционировании сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Эксперименты показывают, что организм, ослабленный борьбой за выживание, при нарушении обмена веществ бывает не в силах усвоить синтезированные витамины и минералы. «Функционируя» в бешеном ритме, люди попросту заболевают, а психологические перегрузки зачастую приводят к неврастении и нервно-психическим срывам. Поэтому инфаркты на фоне голодной диеты и стрессов совсем не редкость.

Так где же выход? Можно питаться разнообразно, 5–6 раз в день, и все же не прибавлять в весе, если радикально изменить пищевые привычки и выработать культуру рационального питания.

О том, как сделать фигуру красивой и сохранять ее на протяжении многих лет, придерживаясь разумного подхода к еде, пойдет речь в этой книге. Приведенные здесь рекомендации касаются как системы питания, так и способов психологического настроя на выполнение программы по борьбе с лишним весом.

# 1. Рациональное питание

*Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни.*

На пищевые привычки человека влияют психологические, физиологические и даже географические факторы, от которых зависят особенности его питания. Поэтому очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в дальнейшем проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека не появлялось.

Для составления правильного рациона иногда требуются крепкие нервы и отличные математические способности.

# Питательные вещества

Белки играют в питании человека огромную роль, так как они являются главной составной частью клеток всех органов и тканей организма. Основное назначение пищевых белков – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих рост и развитие молодого растущего организма. В зрелом возрасте, когда процесс роста уже полностью заканчивается, остается потребность в восстановлении изношенных, отживших клеток. Для этой цели требуется белок, причем соразмерно изнашиванию тканей. Экспериментально доказано, что чем выше физические нагрузки, тем больше потребность в регенерации и, соответственно, в белке.

Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, – это белки, для синтеза которых необходим весь набор аминокислот, причем в определенном количестве.

Вода запускает в организме реакцию обмена веществ и тем самым интенсивно содействует сжиганию жира.

Белки в организме человека выполняют несколько важных функций – пластическую, каталитическую, гормональную и транспортную. Важнейшей функцией пищевых белков является обеспечение организма пластическим материалом. Организм человека практически лишен запасов белка. Единственным источником их являются пищевые белки, вследствие чего они относятся к незаменимым компонентам рациона.

Особенно плохо сказывается на иммунитете дефицит незаменимых аминокислот – триптофана, лейцина, изолейцина, валина, треонина, лизина, метионина, фенилаланина. Эти названия хорошо знакомы по этикеткам на баночках с пищевыми добавками для укрепления здоровья. Жители многих стран испытывают дефи-цит белков. В связи с этим важной задачей становится поиск новых, нетрадиционных способов их получения. Но достаточный набор и заменимых, и незаменимых аминокислот можно получить с пищей, причем при нормальном по калорийности зимнем рационе – не превышая 2000 калорий в день. Но это для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. У VIP-персон, для которых предназначена эта книга, рацион должен иметь большую калорийность, в соответствии с их значительными энергетическими затратами: больше 2000 калорий – можно, а вот меньше не стоит, этим сильно снижается сопротивляемость организма заболеваниям. В рационе

обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения при общем количестве 100 г в день.

Проблемы из-за недостатка незаменимых аминокислот могут возникнуть только у строгих вегетарианцев, исключающих из рациона абсолютно все продукты животного происхождения, в том числе молоко и яйца.

Животные продукты с высоким содержанием белка – это мясо, рыба, птица, яйца, творог, сыр (15–20 % белка).

Растительные продукты с высоким содержанием белка – грибы, бобовые, крупы (10–20 %). До появления в Европе картофеля бобовые составляли большую часть пищи населения. До сих пор во многих странах бобы, фасоль, горох культивируются на больших площадях. Соя богата всеми незаменимыми аминокислотами. Исключение составляют серосодержащие аминокислоты (71 %). Усвояемость соевого белка равна 90, 7 %. По анаболической эффективности она не уступает белкам животного происхождения, в отличие от хлебобулочных изделий (7 %).

Лучше всего, конечно, сочетать животные и растительные белки.

> Известный польский диетолог Ян Квасьневский предлагает диету, согласно которой худеющие должны употреблять в пищу как можно больше самых жирных продуктов. Бывший президент Польши Лех Валенса, на протяжении 10 лет страдавший от сахарного диабета, через 9 мес «жирной» диеты сбросил лишний вес и даже перестал принимать инсулин.

Для формирования иммунитета необходимы жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов – клеток, которые спасают организм от нашествия врагов-патогенов, – состоят из липидов, в том числе холестерина, которого многие так панически боятся и стремятся абсолютно исключить из еды. Но при абсолютном исключении из рациона жиров замедляется рост человека, снижается сопротивляемость организма инфекциям и стрессам.

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью. При сгорании 1 г жира выделяется 37, 7 кДж (9 калорий) тепла, тогда как при сгорании 1 г белка или углеводов – только 16, 75 кДж (4 калории). Различают животные и растительные жиры. Они обладают различными физическими свойствами и составом. Животные жиры – твердые вещества. В их состав входит большое количество насыщенных жирных кислот, имеющих высокую температуру плавления. Растительные жиры, в отличие от животных, содержат полиненасыщенные жирные кислоты,

которые относятся к незаменимым компонентам питания. Жировые продукты, помимо жиров, состоящих из глицерина и жирных кислот, содержат стерины, фосфолипиды и жирорастворимые витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Таким образом, жиры подразделяются на насыщенные, полиненасыщенные и мононенасыщенные. Первые из них способствуют накоплению вредного холестерина. Вторые, хотя они и необходимы организму, в случае чрезмерного накопления могут уменьшать количество полезного холестерина. Третьи же, напротив, сокращают количество вредного холестерина, не причиняя ущерба полезному, называемому чистильщиком артерий, потому что он очищает сосуды от чрезмерных отложений вредного холестерина.

В частности, полиненасыщенные жирные кислоты поддерживают общие функции организма и улучшают состояние сердца и сосудов.

Проще говоря, жиры с большим содержанием насыщенных и трансжирных кислот считают вредными, в то время как ненасыщенные жиры полезны для здоровья. Растительное масло, которое при комнатной температуре находится в жидком виде, и изготовленные из него продукты содержат большое количество поли – и мононенасыщенных жирных кислот. Чем тверже жир при комнатной температуре, тем выше в нем содержание насыщенных жирных кислот.

Холестерин в умеренных дозах обязательно должен присутствовать в еде, и не следует полностью исключать из рациона яйца и животные жиры.

Поэтому мнение о том, что жир только вреден, явно преувеличено. Истина заключается в том, что многие жиры не только делают пищу приятной на вкус, но и являются компонентом здорового питания. Например, жиры служат важным источником энергии и строительным материалом для клеток. Более того, определенные типы жиров оказывают оздоравливающее действие на сердечно-сосудистую систему. То есть бороться надо не с самим холестерином, а с обменными нарушениями в организме, с дисбалансом фракций в крови, а также с избыточным употреблением жирной животной пищи.

Человек испытывает здоровое влечение к жирным продуктам. Даже в первобытные времена жиры обязательно входили в рацион первых охотников. Орехи и семена, содержащие большое количество жира, служили для них вкусным источником энергии, обеспечивали необходимыми питательными веществами и помогали пережить голод.

Творог – кисломолочный продукт с большим содержанием белков, чем объясняется его высокая пищевая ценность. Аминокислоты творога способствуют выведению из организма избыточного холестерина.

Поэтому, ощущая желание съесть булочку с маслом, салат с майо-незом или плитку шоколада, не стоит корить себя за проявление скрытых первобытных инстинктов.

Источником животных жиров являются свиное сало (90–92 % жира), сливочное масло (72–82 %), жирная свинина (49 %), колбасы (20–40 %), сметана (30 %), сыры (15–30 %). Источник растительных жиров – растительное масло (99, 9 % жира), орехи (53–65 %), овсяная (6, 1 %) и гречневая (3, 3 %) крупы. Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах представлено в таблице 1.

Итак, возникает вопрос, как сохранить фигуру и здоровье, не исключая жиры из рациона питания.

Ежедневно можно спокойно употреблять 10 г животного жира плюс 20 г растительного масла.

В качестве животного жира можно есть сливочное масло или сало. Вопреки расхожему представлению о его вреде, именно в сале содержится полиненасыщенная жирная арахидоновая кислота, из которой в организме синтерзируются медиаторы иммунного ответа. Так что проблема не в сале, а в его количестве.

Основным компонентом жиров являются жирные кислоты. В природных условиях их обнаружено свыше 40.

Насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая и др.) используются организмом в основном как энергетический материал. Максимальное количество насыщенных жирных кислот содержат животные жиры (в говяжьем и свином жире – 25 % пальмитиновой, соответственно 20 % и 13 % стеариновой кислот, в сливочном масле – 7 % стеариновой, 25 % пальмитиновой и 8 % миристиновой кислот). Избыток насыщенных жирных кислот в пище часто приводит к нарушению жирового обмена, повышению содержания холестерина в крови.

Многие полагают, что наиболее полезным для организма является сливочное масло, и используют в пищу только его. Безусловно, сливочное масло имеет высокие вкусовые качества, содержит ретинол, легко усваивается организмом. Но биологическая потребность в жирах и некоторых других веществах может удовлетворяться только за счет рационального сочетания жиров животного и растительного происхождения. Люди, употребляющие исключительно сливочное масло, страдают от недостатка жизненно необходимых пищевых компонентов.

Французский врач Саддама Хусейна предписал ему диету, и президент предпочитал цыпленка. Он любил огурцы и томаты, очень любил суп и избегал сластей. Диктатор испытывал слабость к знаменитому верблюжьему молоку, которое пил на завтрак с хлебом и медом, не употреблял соли и масла.

Если в течение длительного времени резко уменьшить в питании количество жира или ограничиться только сливочным маслом, организм теряет способность правильно использовать его избыток, что способствует развитию атеросклероза.

Принято считать, что 1/3 суточного потребления жиров должны составлять растительные жиры, а 2/3 – животные.

Чтобы ограничить употребление насыщенных жирных кислот, важно есть меньше животных жиров (мяса, цельного молока, сыра, сметаны), а также пальмового и кокосового масла.

Полезно использовать обезжиренные молочные продукты, например снятое молоко или нежирный сыр.

Покупать лучше постное мясо и по возможности срезать с него видимый жир и кожу.

Для уменьшения употребления насыщенных жиров лучше включать в свое меню продукты, содержащие не молочный жир, а растительное масло. Масло первого отжима самое полезное. При первом отжиме продукты, из которых изготовлено масло (семена подсолнечника, льна, оливки), отдают самые полезные вещества.

Лучше всего оливковое масло – по содержанию полезных элементов оно занимает первое место.

Вместо продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров надо выбирать те, которые обогащены полиненасыщенными жирными кислотами. Растительное масло и приготовленные на его основе продукты, такие как майонез и приправы, а также жирная рыба, в том числе макрель, сельдь, сардины и лосось, содержат мало насыщенных и трансжирных кислот.

Растительное масло следует использовать в основном с винегретами, салатами, всевозможными закусками, при приготовлении соусов и т. п. В этом виде растительные жиры лучше усваиваются.

Растительное масло, в том числе подсолнечное, рапсовое, кукурузное и оливковое, содержит большое количество полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот и входит в состав многих приправ. При использовании его в приготовлении пищи ощущаются все благоприятные эффекты ненасыщенных жиров и уменьшается потребление насыщенных

жирных кислот.

Следует ограничивать употребление «невидимого» жира, например в жареных продуктах и хлебобулочных изделиях, в состав которых входят в основном насыщенные и трансжирные кислоты.

Если сбросить лишний вес не удается, важно использовать меньше жира для приготовления пищи. Продукты лучше не жарить, а готовить на пару, гриле или варить. В этом случае масло не требуется. А для приготовления диетических и лечебных блюд щадящим способом просто незаменима пароварка.

Полезно покупать продукты, обогащенные стероидами, – они приятны на вкус и эффективно снижают уровень холестерина.

Многочисленные и разнообразные сорта маргарина по калорийности и сочетанию растительных и животных жиров сильно отличаются друг от друга (300–600 калорий), поэтому употребление маргарина необходимо рассчитывать самостоятельно, исходя из информации на упаковке.

Жиры и калории есть во всех продуктах. Вопрос, сколько именно. Если на упаковке написано, что продукт обезжиренный, он содержит менее 0, 5 г жира, с низким содержанием жира – до 3 г, с пониженным – на 25 % меньше, чем в таком же продукте обычной жирности (например, легкие майонезы). Если на упаковке значится, что продукт без калорий, – в нем содержится 5 калорий, в низкокалорийном – не более 40 калорий.

При употреблении моркови с растительным маслом «хорошее» масло помогает усвоению витамина А.

Однако для людей пожилого возраста, а также при повышенном содержании холестерина в сыворотке крови соотношение растительных и животных жиров должно быть 1: 1.

Не менее важной составляющей нашего рациона являются углеводы. Углеводы должны поступать и быстроусвояемые (сахара), и медленно усвояемые (крахмал), и балластные (клетчатка для нормального пищеварения).

Таблица 1

**Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах в 100 г**

| Продукт | Содержание жира, г |
|---|---|
| Говядина постная | 5–10 |
| Говядина жирная | До 30 |
| Колбасы говяжьи | 10–14 |
| Свинина постная | 25–35 |
| Бекон | 25 |
| Сало | 70–75 |
| Колбасы вареные (останкинская, докторская и др.) | 25–30 |
| Колбасы свиные копченые | 35–45 |
| Сосиски и сардельки | 25–30 |
| Пельмени с добавлением свиного фарша | 18–25 |
| Палтус копченый | 17 |
| Семга копченая | 5 |
| Рис вареный | 0,3 |
| Маргарин | 8 |
| Масло сливочное | 75–80 |
| Маслозаменители | 65–75 |
| Топленое масло и кулинарные жиры | 92–98 |
| Соус салатный на основе йогурта | 16 |
| Сливки | 15 |
| Простокваша | 5 |
| Сметана | 25–40 |
| Творог | 4–5 |
| Творожная масса | 8–9 |
| Сыры твердые и плавленые | 30–50 |
| Шоколад | 40 |
| Мороженое сливочное | 15 |
| Масло растительное | 95 |
| Майонез | 70 |

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах в 100 г**

| Продукт | Содержание жира, г |
|---|---|
| Булочки ржаные | 1 |
| Изделия сдобные | 2–3 |
| Макароны | 1–2 |
| Конфитюр | 0 |
| Мюсли | 3–4 |
| Бисквит с джемом | 11 |
| Печенье песочное | 12–25 |
| Эклеры | 11 |
| Спагетти с кетчупом | 5 |
| Творожный пирог | 7 |
| Хлеб серый | 0,4 |
| Хлеб ржаной | 1 |
| Торт со сливками | Около 15 |
| Тосты пшеничные | 4–5 |
| Гуляш из говядины | 5 |
| Бульон куриный | 0,1 |
| Курица-гриль | 14 |
| Отбивная телячья жареная | 7–8 |
| Ростбиф | 4–5 |
| Рулет куриный | 18 |
| Баранина | 3–4 |
| Пицца | 7–8 |
| Лазанья | 8–9 |
| Фарш говяжий | 9 |
| Шницель из индейки | 4–5 |
| Яйцо куриное | 10 |
| Омлет | 14 |
| Яичница | 13 |
| Штрудель из дрожжевого теста | 15 |

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах в 100 г**

| Продукт | Содержание жира, г |
|---|---|
| Шницель свиной | 10 |
| Ананас | 0,2 |
| Груши | 0,3 |
| Бананы | 0 |
| Вишня консервированная | 0,2 |
| Киви | 0,6 |
| Клубника | 0,4 |
| Капуста цветная вареная | 0,3 |
| Баклажаны | 0,2 |
| Картофель | 1–2 |
| Картофель-фри | 9–10 |
| Лук-порей | 1 |
| Корнишоны | 0,1 |
| Мандарины | 0,3 |
| Морковь | 0,2 |
| Огурцы | 0,2 |
| Перец болгарский | 0,3 |
| Томаты | 0,2 |
| Салат кочанный | 0 |
| Сливы | 0,2 |
| Фасоль | 0,3 |
| Цукини | 0,4 |
| Яблоки | 0,4 |
| Шпинат листовой | 0,5 |
| Шампиньоны | 0,2 |
| Вино белое сухое | 0 |
| Вино красное | 0 |
| Пиво светлое | 0 |
| Шампанское сухое | 0 |

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах в 100 г**

| Продукт | Содержание жира, г |
|---|---|
| Кофе с сахаром | 0 |
| Сок апельсиновый свежий | 0,2 |
| Сок яблочный свежий | 0 |
| Кока-кола | 0 |

На протяжении жизни человек в среднем потребляет около 14 т углеводов, и в том числе более 2, 5 т простых углеводов. Углеводы являются основной составной частью рациона человека, так как их потребляют примерно в 4 раза больше, чем белков и жиров. При обычном смешанном питании за счет углеводов обеспечивается около 60 % суточной потребности, тогда как за счет белков и жиров вместе взятых – только 40 %. Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше требуется углеводов. При малоподвижном образе жизни, напротив, потребность в углеводах снижается.

> Ирина Понаровская полагает, что женская красота – это прежде всего вкус и стиль. Из своего меню она полностью исключила мясо.

Углеводы, так же как белки и жиры, необходимы для синтеза новых клеток и присутствуют во всех биологических жидкостях: крови, лимфе, моче, секретах желез, межклеточной жидкости.

А медиаторы иммунного ответа переносятся в организме именно биологическими жидкостями. Да и сами медиаторы – это очень разнообразные молекулы (пептиды, протеины, гликопротеины, липопротеины, липиды), поэтому для их синтеза необходимо нормальное бесперебойное снабжение организма нутриентами – белками, жирами и углеводами.

Около 52–66 % углеводов потребляется с зерновыми продуктами, 14–26 % – с сахаром и сахаропродуктами, около 8–10 % – с клубнеями и корнеплодами, 5–7 % – с овощами и фруктами.

Несколько кусочков мармелада перед едой быстро успокоят аппетит и при этом совсем не повредят фигуре. Если на упаковке с мармеладом есть слово «фруктоза» и нет слова «сахар», то его можно смело использовать для диетического питания. Фруктоза –

это плодовый сахар. По калорийности она от сахара не отличается, а по вкусу – в 2 раза слаще. Следовательно, и для изготовления сластей фруктозы нужно в 2 раза меньше. Вместе с ее количеством уменьшается и число калорий.

Важно помнить, что сахар содержится не только в конфетах и пирожных, но и в соках, алкоголе, кофе из пакетиков. Поэтому их стоит заменить зеленым чаем или минеральной водой (2 л жидкости в день).

Углеводы – довольно сильный раздражитель внешней секреции поджелудочной железы, в том числе наиболее активный стимулятор синтеза инсулина, которому принадлежит важная роль в регуляции углеводного обмена, в поддержании оптимального для организма гомеостаза глюкозы.

# Витамины и минеральные элементы

Витамины – жизненно необходимые низкомолекулярные органические биологически высокоактивные соединения разнообразной химической природы, не синтезируемые (или синтезируемые в недостаточном количестве) в организме, поступающие с пищей и выполняющие функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Витамины относятся к незаменимым факторам питания, но не являются источником энергии. Содержание их в пищевых продуктах составляет обычно 10–100 мг на 100 г.

Авитаминозы возникают вследствие низкого содержания витаминов в суточном рационе, из-за длительного или неправильного хранения, неправильной кулинарной обработки, воздействия антивитаминных факторов, нарушения сбалансированности химического состава рациона и оптимального соотношения витаминов и других элементов питания и отдельных витаминов; из-за пищевых извращений (в виде булимии, когда невозможно насытиться любым количеством пищи, или, наоборот, в виде анорексии, когда боязнь проглотить лишний кусочек превращается в навязчивую идею).

Повышенная потребность в витаминах возникает при особых физиологических состояниях организма (интенсивный рост, беременность, лактация), в определенных климатических условиях, при интенсивной физической или нервно-психической нагрузке, стрессовых состояниях, инфекционных заболеваниях, интоксикации, заболеваниях внутренних органов и желез внутренней секреции.

Для иммунитета необходимы жирорастворимые витамины А и Е и достаточное количество жира для их усвоения.

С едой вполне можно получить половину дневной дозы этих витаминов.

*Ретинол (витамин А)* необходим для нормального зрения, роста, воспроизводства и целостности иммунной системы.

Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления куриной слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи.

Витамином А наиболее богаты печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло. Основными источниками ретинола являются печень (3000–15000 мкг) и печеночный рыбий жир. Значительно также содержание ретинола в молоке (50–70 мкг/100 мл), молочных продуктах, сырых яйцах (100–

300 мкг/100 г) и продуктах из яиц, а также в курином мясе (20–100 мкг/100 г). Другие виды мяса и большая часть рыбы бедны ретинолом (0–30 мкг/100 г).

Родственники витамина А – каротиноиды (включая самый известный – бета-каротин) – являются сами по себе сильными антиоксидантами и стимуляторами иммунитета. Каротиноидами богаты все интенсивно окрашенные желтые, красные, оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты – такие, как сладкий перец, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель. Провитамин А есть также в абрикосах, шпинате, салате. Активно усвояемые каротиноиды имеются в моркови (2000–7000 мкг/100 г), лиственных овощах (2000–3000 мкг/100 г), томатах (700–1200 мкг/100 г).

В сутки взрослый человек должен получать 1, 5–2, 5 мг витамина А, причем 2/3 за счет каротина.

> Брокколи характеризуется специфическим химическим составом. В ней содержатся: витамины С, А, РР, Е, группы В, а также белок, аминокислоты, минеральные вещества, фитин, способствующий выведению из организма солей тяжелых металлов, и кверцетин – мощный антиоксидант, незаменимый для людей, страдающих атеросклерозом.

*Кальциферол (витамин D)* необходим для нормального процесса всасывания кальция.

Витамин D способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем. То есть витамин D, в сущности, не настоящий витамин, а, скорее, гормон, и человеческий организм может сам его вырабатывать, но это вещество способно воспринимать свет и активизируется только под его воздействием. Разумеется, поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах.

Больше всего витамина D в яичном желтке, печени и сливочном масле.

При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как гиповитамноз D проявляется снижением количества минеральных веществ в костной ткани. У детей это состояние называется рахитом. У взрослых оно сопровождается вялостью мускулатуры.

Суточная потребность детей в витамине D – от 0, 0025 до 0, 01 мг. Для взрослого человека потребность точно не определена, но, по-видимому, не превышает потребности ребенка.

*Токоферол (витамин Е)* способен нейтрализовать

аутоокислительные реакции в организме, являясь одним из основных алиментарных антиоксидантов.

Авитаминоз Е у человека не описан, а гиповитаминоз проявляется угнетением половых желез, мышечной дистрофией, нарушением целостности эритроцитов. Токоферолом богаты зародыши злаковых культур (в частности пшеницы) зеленые части овощей и ряда дикорастущих растений, подсолнечное масло. Есть они также в других видах растительного масла (кроме оливкового), яичном желтке, печени, мясе, сливочном масле и молоке. Взрослому здоровому человеку необходимо получать с пищей 2–6 мг токоферолов.

*Витамин К*– обязательный и непременный участник механизма свертывания крови. При недостатке его в пище снижается свертываемость крови, что проявляется кровотечениями. Витамином К богаты белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень. Немало его в моркови, свекле, картофеле, бобовых, пшенице и овсе. Сбалансированное питание круглый год восполняет потребность человека в этом витамине, которая составляет 1, 8–2, 2 мг в сутки.

*Витамин С (аскорбиновая кислота)* не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую очередь страдают стенки кровеносных сосудов. В качестве источника столь важного для иммунитета витамина С (так называемой аскорбинки), вполне годятся квашеная капуста, сушеные шиповник и гибискус (синонимы – каркаде, суданская роза), цитрусовые и киви. Аскорбиновая кислота содержится во многих свежих овощах, но особенно ею богаты зелень петрушки и укропа, белокачанная капуста, смородина, помидоры и картофель.

> Слухи о чудодейственных свойствах бромелайна сильно преувеличены. Дело в том, что ананас на жиры действует в очень незначительной степени. Кроме того, молекула бромелайна настолько велика, что не в состоянии «пройти» через стенку кишечника, а всосавшиеся «осколки» бромелайна теряют всякую активность и не могут действовать на уровне всего организма.

До сих пор полностью не изучено действие аскорбиновой кислоты на организм человека. Суточная потребность взрослого здорового человека в аскорбиновой кислоте колеблется в пределах 70–100 мг. Причем не следует забывать о своеобразном взаимодействии этого витамина с белками и некоторыми витаминами группы В. Их полезное действие увеличивается при

совместном приеме. Витамин С участвует в обменных процессах. Необходим для синтеза организмом коллагена (главный белок кожи), регулирует проницаемость капилляров.

Для иммунитета нужны витамины группы В, особенно В6. С ними не возникает сложностей – эти витамины содержатся в оболочке риса и других злаковых, отрубном хлебе, печени.

*Витамин В1 (тиамин)* содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего этого витамина в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых, почках, печени, говядине и яичном желтке. Недостаток витамина В1 в пищевом рационе проявляется главным образом в тех или иных функциональных нарушениях мышечной и нервной систем. В сутки взрослому здоровому человеку необходимо потреблять от 1, 5 до 2, 0 мг витамина В1.

Витамин В2 (рибофлавин). Больше всего его содержится в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце. Достаточно много рибофлавина в стручках бобовых, зародыше и оболочках пшеницы, ржи и овса. Недостаточность (гиповитаминоз) витамина В2 приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости, появляется перхоть, волосы теряют свой блеск и выпадают. В более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменениях конъюнктивы глаз, кожи и нервной системы. Суточная потребность взрослого здорового человека в рибофлавине, в зависимости, от возраста и характера трудовой деятельности составляет 2, 0–2, 5 мг.

Содержание некоторых витаминов в 100 г продукта приведено в таблице 2.

Таблица 2

**Витамины А, С, Е, $B_2$**

| Название витамина | Содержание (МГ) в 100 г | Доза на день |
|---|---|---|
| Витамин А | Колбаса ливерная 1,43<br>Морковь 1,12<br>Шпинат 0,59<br>Сыр 0,3 | 1 мг |
| Витамин С | Киви 100<br>Кольраби 66<br>Лимоны 53<br>Апельсины 50 | 75 мг |
| Витамин Е | Масло подсолнечное 55<br>Масло соевое 29<br>Миндаль 25<br>Маргарин 13,5<br>Продукты<br>из цельного зерна 1,6 | 15 мг |
| Витамин $B_6$ | Печень 0,9<br>Бобы соевые 0,86<br>Авокадо 0,50 | 1,8 мг |

Сейчас много пишут о биофлавоноидах (витаминах группы Р), которые также выполняют в организме роль антиоксидантов и стимуляторов иммунитета. Их много содержится во фруктах, особенно фиолетовых тонов (черника, черная смородина, красные сорта винограда), кожуре цитрусовых, зеленом чае и красном вине. Не случайно врачи в прошлом прописывали больным красное вино и куриный бульон.

*Витамин РР (ниацин)*. Недостаток этого витамина в пище является причиной заболеваний кожи (сухость, огрубление, воспаление, появление чешуек), желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Участвует ниацин, или никотиновая кислота, в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступным источником ниацина являются хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо, бобовые, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах. Обычно суточный рацион взрослого здорового человека должен содержать от 15 до 25 мг витамина.

Манго помогает переваривать жиры, богато витаминами С, Е и группы В, марганцем и калием. Содержит вещества, активизирующие процесс

пищеварения.

*Витамин В6 (пиридоксин).* Гиповитаминоз В6, а тем более авитаминоз В6 – явление довольно редкое. Наступает он при длительном отсутствии в пищевом рационе молока и молочных продуктов, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Чаще всего при гиповитаминозе В6 появляется тошнота, снижается аппетит, повышается возбудимость и возникает такое заболевание кожи, как сухой себорейный дерматит. Основной источник пиридоксина – молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола. В зависимости от возраста и рода занятий взрослый здоровый человек должен получать с пищей в сутки 2–3 мг пиридоксина.

*Витамин В12 (цианокобаламин)* в организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. Его недостаток может привести к расстройствам центральной нервной системы, себорее, неприятному запаху тела, а также к тяжелой форме малокровия – пернициозной анемии. Оптимальная суточная потребность взрослого человека в витамине В12 составляет 0, 002 мг, а беременной женщины – 0, 003 мг, что вполне возмещается наличием в рационе молока, творога, сыра, мяса, печени и некоторых сортов рыбы.

*Витамин Р (рутин, цитрин)* вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших для организма человека окислительно-восстановительных процессах. Гиповитаминоз Р – причина крайне нежелательного повышения проницаемости кровеносных сосудов. Естественная потребность в рутине (25 мг) вполне восполняется наличием в рационе чая, цитрусовых, отвара сушеного шиповника. Много его также в рябине, грецких орехах, черной смородине.

К этой группе водорастворимых витаминов относится также:

– витамин Н (биотин);

– фолацин или фолиевая кислота;

– витамин В15 (пангамовая кислота);

– пантотеновая кислота;

– парааминобензойная кислота.

Если ежедневный сбалансированный рацион содержит менее 5000–6000 ккал, то получить необходимый набор витаминов практически невозможно. Поэтому лучше подстраховаться витаминными препаратами.

Но обеспечение витаминами и их усвоение организмом лучше, если витамины при этом будут поступать и из пищи. Ведь

иммунную систему нельзя подстегнуть каким-либо одним витамином: они неэффективны поодиночке, потому что должны поступать в организм все вместе.

Иногда причиной бессонницы, повышенной раздражительности и ряда других болезненных состояний является неумеренное употребление витаминных препаратов. Поэтому применять их рекомендуется с осторожностью.

> Витамин С поддерживает производство гормонов, которые сжигают жиры, и борется со свободными радикалами, наносящими вред клеткам. Организм не умеет откладывать витамин С, поэтому его необходимо постоянно употреблять с фруктами и овощами.

Нормальный иммунитет возможен только при нормальном кровоснабжении и нормальной работе нервной системы.

В рациональном питании минеральные вещества имеют столь же большое значение, как белки, жиры, углеводы и витамины. Так же, как и при недостатке основных пищевых веществ или витаминов, при нехватке минеральных веществ в организме человека возникают характерные нарушения, приводящие к заболеваниям.

Минеральные вещества составляют значительную часть человеческого тела (около 3 кг золы). В костях они представлены в виде кристаллов, в мягких тканях – в виде истинного либо коллоидного раствора в соединении в основном с белками.

Хлористый натрий (то есть соль) так высоко ценился людьми, что часто выступал как денежный эквивалент. В Древнем Китае из соли делали деньги: готовили соляное «тесто», лепили из него «куличики», на них ставили клеймо императора и обжигали в печах. Стоили такие деньги так же, как и металлические. На Руси вплоть до XVIII века при сделке нужную сумму можно было уплатить солью на вес. Огромной стоимостью этой приправы объясняется примета, что рассыпанная соль ведет к ссоре. В Римской империи часть заработка военным и государственным чиновникам выплачивалась солью. В англоязычных странах «salary» означает «зарплата».

Каменная соль (крупные сероватые кристаллы) содержит большое количество минералов. Ее используют для жаренья рыбы, птицы, а также моллюсков в раковинах. В Европе люди познакомились с каменной солью около 7000 лет назад на территории современного Тироля.

Как бы ни была полезна каменная соль, ей очень далеко до морской, в которой содержится 37 элементов таблицы Менделеева. Самые редкие виды морской соли, которую и в наше

время собирают вручную – это черная (с частичками вулканического пепла) и красная (с вкраплениями глины) гавайская соль с особенным сладковатым привкусом.

Йодированную соль употребляют для профилактики йодной недостаточности. Только добавлять ее в пищу следует прямо перед подачей к столу, потому что полезные свойства йода разрушаются при тепловой обработке. В 5–6 г йодированной соли содержится примерно 100 мг йода. Лучше, если соль содержит йодонат К (а не йодит), так как в таком случае дольше сохраняются полезные качества соли.

При покупке особенное внимание следует обращать на срок годности (обычно 3 мес), так как йод легко испаряется. В просроченной соли йод не содержится.

Соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу, а дома ее нужно хранить в емкости с плотно закрывающейся крышкой.

Содержание йода на 100 г продукта приведено в таблице 3.

Таблица 3

**Содержание йода в некоторых продуктах**

| Название продукта | Содержание йода мг/100 г |
|---|---|
| Печень трески | 800 |
| Треска | 260 |
| Капуста морская (сухая) | 50–220 |
| Хек | 160 |
| Минтай | 150 |
| Навага | 140 |
| Креветки | 110 |
| Сельдь соленая | 77 |
| Курага | 75 |
| Горбуша, кета | 50 |
| Желток куриный | 24 |
| Продукты молочные | 15–30 |
| Печень | 7–14 |
| Картофель | 5–7 |

Элитная соль называется «Fleur de sel» – «Соляной Цветок». Для нее характерна особенная белизна. Дороже всего ценятся «цветки» из озер Камарга и Геранды. Это очень влажная соль, поэтому ее подают только в открытых керамических солонках. Ее стоимость невольно напоминает о прошлом, когда соль ценилась наравне с золотом и серебром.

Столь же полезна серая соль, которой экзотический вкус придают мелкие водоросли Dinaliella Salina, богатые каротином.

Хлористый натрий, из которого на 99 % состоит любой сорт соли, необходим для активной жизнедеятельности. При его дефиците ухудшаются умственные способности, появляется апатия.

> Софи Лорен – любимица советской публики – сообщила, что в целях похудения съедает один грейпфрут в день. Уверенность знаменитой итальянки в чудодейственных свойствах грейпфрута лишь недавно получила научное обоснование. Исследования показали, что в этом фрукте содержится вещество нарингин, которое действительно обладает «жиросжигающим» эффектом.

Натрий широко представлен во всех органах, тканях и биологических жидкостях организма человека. Он играет важную роль в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена. Соли натрия присутствуют преимущественно во внеклеточных жидкостях – лимфе и сыворотке крови. Важное место принадлежит соединениям натрия в образовании буферной системы крови, обеспечивающей кислотно-щелочной баланс. Соли натрия участвуют в обеспечении постоянного осмотического давления протоплазмы и биологических жидкостей в организме.

Но избыток соли, о чем издавна предупреждают врачи, ничего хорошего не предвещает. Он может стать причиной лишнего веса и нешуточных проблем с суставами и артериальным давлением. Солевой баланс – один из самых сложных в организме, поэтому научиться его поддерживать – большое искусство.

Ежедневная потребность в натрии обычно удовлетворяется тем количеством этого вещества, которое имеется в пище. Поэтому дополнительного добавления соли человеку почти не требуется. Человеческому организму в среднем достаточно 10 г соли в день. При этом следует учитывать, что речь идет обо всей соли, в том числе и о той, которая содержится в животных продуктах. Поэтому, чтобы посолить, нужно использовать не более 5 г соли в день. Тогда потеря массы за счет снижения объема внеклеточной жидкости составит 1, 0–1, 5 кг.

В том случае, если есть желание ощутимо похудеть, соли должно быть еще меньше, учитывая, что рацион современного городского жителя с его полуфабрикатами и консервами и так значительно пересолен.

Однако реализация этих рекомендаций встречает

сопротивление со стороны производителей готовых пищевых продуктов. А между тем эти продукты являются основным источником соли, потребляемой населением.

Обычная поваренная соль состоит на 39 % из натрия и на 61 % из хлора. После того как человек съедает соленое, натрий скапливается в межтканевой жидкости, из которой клетки черпают питательные вещества. В итоге клетки пересыхают и обмен веществ замедляется.

У здорового человека соотношение потребляемой и выделяемой организмом соли является ключевым механизмом регуляции объема внеклеточной жидкости. При заболеваниях, сопровождающихся отеками (сердечная недостаточность, цирроз, нефротический синдром и др.), их выраженность также можно в той или иной степени регулировать с помощью ограничения потребления соли. Содержание натрия и калия в часто употребляемых продуктах можно узнать, воспользовавшись таблицами 4 и 5.

Уменьшить ежедневное потребление соли можно, заменив ее острыми специями. Этот простой целительный прием врачи зачастую не принимают в расчет.

> Мадонна – большая поклонница всевозможных блюд из капусты. Именно капустная диета в сочетании с напряженными физическими упражнениями помогла ей войти в форму после рождения дочери. Кроме того, она выпивает 8 стаканов воды в день, что является оптимальной нормой для организма.

Оказалось, что количество потребляемой соли в большей степени связано с частотой инсультов, чем с повышенным артериальным давлением. Точные механизмы этого явления неизвестны, однако показано, что ограничение потребления соли приводит к уменьшению плотности стенок артерий.

Таблица 4

**Содержание натрия в часто употребляемых продуктах**

| Продукты | Натрий (мг/100 г) |
|---|---|
| Абрикосы | 1 |
| Авокадо | 1 |
| Ананасы | 1 |
| Апельсины | 0 |

Таблица 4 (продолжение)

**Содержание натрия в часто употребляемых продуктах**

| Продукты | Натрий (мг/100 г) |
|---|---|
| Арбузы | 4 |
| Артишоки | 80 |
| Бананы | 1 |
| Бобы | 24 |
| Брокколи | 30 |
| Ветчина | 610 |
| Виноград | 2 |
| Вишня | 1 |
| Гамбургеры | 1134 |
| Грейпфруты | 0 |
| Колбаса жареная | 1180 |
| Капуста | 11 |
| Картофель | 3 |
| Кольраби | 20 |
| Лук | 4 |
| Морковь | 35 |
| Нектарины | 0 |
| Огурцы | 2 |
| Персики | 0 |
| Колбаса польская | 1044 |
| Помидоры | 9 |
| Ревень | 4 |
| Репа | 66 |
| Рокфор | 1920 |
| Салями | 1092 |
| Сельдерей | 85 |
| Сливы | 0 |
| Спаржа | 2 |
| Тыква | 1 |
| Фасоль | 5 |

Таблица 4 (продолжение)

**Содержание натрия в часто употребляемых продуктах**

| Продукты | Натрий (мг/100 г) |
|---|---|
| Финики | 2 |
| Капуста цветная | 14 |
| Шпинат | 18 |
| Сыр «Эдам» | 1200 |
| Яблоки | 1 |

Чем выше потребление соли, тем больше кальция выделяется с мочой.

> Исследователи пришли к выводу, что избыточный вес (увеличение индекса массы тела более чем на 29 % по сравнению с нормой) повышает риск развития катаракты на 36 %.

При обследовании женщин в климактерическом периоде было выявлено уменьшение костной плотности шейки бедра среди пациенток, у которых суточное потребление соли превышало 90 ммоль (1 г = 16 ммоль).

Природа всегда стремится к балансу между противоположностями. Так и два минерала, натрий и калий, в человеческом организме уравновешивают друг друга. Натрий удерживает воду, калий выводит ее.

Калий, как и натрий, имеет большое значение в образовании буферных систем, предотвращающих сдвиги реакции среды и обеспечивающих их постоянство. Калий поддерживает нормальную работу почек.

Ионы калия (частицы атома, несущие заряд) проникают в клетку, увлекая за собой небольшое количество воды. Это явление называется осмосом: концентрация калия в клетке повышается в 20 раз, настолько же увеличивается количество жидкости.

Калий в основном содержится в растительных продуктах. Много калия содержат картофель (429 мг/100 г), хлеб (240 мг/100 г), арбузы, дыни. Значительным содержанием калия отличаются бобовые: соя (1796 мг/100 г), фасоль (1061 мг/100 г), горох (900 мг/100 г). Много калия содержат крупы: овсяная, пшено и др. Существенным источником калия являются овощи – капуста (148 мг/100 г), морковь (129 мг/100 г), свекла (155 мг/100 г), – а также продукты животного происхождения – молоко (127 мг/100 г), говядина (241 мг/100 г), рыба

(162 мг/100 г). При смешанном рационе потребность в калии удовлетворяется полностью, однако имеются существенные сезонные колебания: низкое потребление весной (около 3 г в сутки), максимальное – осенью (5–6 г в сутки).

От недостатка калия страдает множество наших современников. Очень важно увеличить ежедневное потребление калия за счет фруктов и овощей.

> В норме пища перерабатывается в желудке от 6 до 8 ч (это зависит от ее количества и качества). Следовательно, после еды должно пройти не менее 6 часов до следующего приема пищи.

Калий необходим для сердечно-сосудистой деятельности, а следовательно, для кровоснабжения органов и тканей. Калия много в овощах (особенно в картофеле) и фруктах (зимой при отсутствии свежих фруктов следует употреблять в пищу изюм и курагу). Хороший источник калия – бананы. К естественным источникам калия относится и бузина.

Таким образом крупяные, молочные и картофельные блюда – замечательное питание для иммунной системы. Каша на молоке с изюмом – прекрасный деликатес, повышающий защитные свойства организма.

Таблица 5

**Содержание калия в часто употребляемых продуктах**

| Продукт | Калия (мг/100 г) |
|---|---|
| Абрикосы | 342 |
| Авокадо | 444 |
| Ананасы | 124 |
| Апельсины | 166 |
| Арбузы | 1704 |
| Артишоки | 370 |
| Бананы | 380 |
| Бобы | 1024 |
| Брокколи | 324 |
| Ветчина | 206 |
| Виноград | 214 |
| Вишня | 288 |
| Гамбургеры | 252 |
| Грейпфруты | 65 |
| Колбаса жареная | 322 |
| Капуста | 140 |
| Картофель | 466 |
| Кольраби | 412 |
| Лук | 252 |
| Морковь | 312 |
| Нектарины | 166 |
| Огурцы | 156 |
| Персики | 160 |
| Колбаса польская | 245 |
| Помидоры | 214 |
| Ревень | 312 |
| Репа | 362 |
| Рокфор | 106 |
| Салями | 202 |
| Сельдерей | 288 |

Таблица 5 (продолжение)

**Содержание калия в часто употребляемых продуктах**

| Продукт | Калия (мг/100 г) |
|---|---|
| Сливы | 80 |
| Спаржа | 360 |
| Тыква | 222 |
| Фасоль | 218 |
| Финики | 512 |
| Капуста цветная | 358 |
| Шпинат | 170 |
| Сыр «Эдам» | 236 |
| Яблоки | 104 |

В античные времена особенной популярностью пользовалась соль из Аттики. «Sal atticum» в переносном смысле у римлян означало «тонкое чувство юмора».

Кстати, если кашу готовить на воде, а не на молоке, ее калорийность уменьшается в 4–5 раз.

До 99 % кальция, имеющегося в организме, сосредоточено в костях скелета, около 1 % – в составе всех органов, тканей и биологических жидкостей. Однако значение этого элемента не ограничивается только ролью в правильном формировании костной ткани. Кальций необходим для поддержания нервно-мышечной возбудимости, он участвует в столь важном процессе, как свертывание крови, оказывает влияние на проницаемость клеточных оболочек. Потребность в кальции у взрослых составляет 800 мг/сут.

Классический источник кальция – молочные продукты.

При избытке витамина D кальций выводится из костной ткани и она начинает размягчаться, как, например, и при гипоавитоминозе D.

Фосфорные соединения играют особенно важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез.

Значительным содержанием фосфора отличаются молочные продукты, в частности сыры (до 60 мг/100 г), а также яйца (в желтке – 470 мг/100 г). Много фосфора в бобовых (фасоль – 504 мг/100 г), горох – 369 мг/100 г), в хлебе и крупах (200–300 мг/100 г), однако усвояемость фосфора из зерновых

продуктов низка в связи с большим удельным весом фитиновых соединений. Важным источником фосфора являются мясо и рыба (120–140 мг/100 г). Потребность в фосфоре у взрослых составляет 1600 мг/сут, у детей – 1500–1800 мг/сут.

Для исправной работы человеческого организма нужны минералы цинк и селен.

Крепкий иммунитет возможен только при нормальном кровоснабжении и хорошей работе нервной системы. Для нормального кроветворения необходимы железо и медь, а для передачи нервных импульсов нужны магний и кальций.

Следовательно, организму необходимы все перечисленные минералы. Так же, как и витамины, минералы нужны для здоровья человека все вместе, да еще и при наличии всех необходимых витаминов и при достаточном снабжении белками, жирами и углеводами. Снабдить организм минералами несложно.

> Клаудиа Шиффер не способна голодать долго и планомерно. Поэтому она питается полноценно, но запивает свои трапезы и перекусы огромным количеством зеленого чая. Чай помогает очищать организм и выводит шлаки.

Отличным источником минералов являются крупы, ржаной и отрубной хлеб. Они дают чувство насыщения и помогает выдержать даже очень строгую диету. Главное, не переусердствовать. Особенно полезен хлеб, если он приготовлен из ржаной муки или в его состав входят цельные зерна и отруби. А вот сдобные булки, батоны и хлеб из пшеничной муки высшего сорта не подходят для диетического питания – они разжигают аппетит.

Много железа содержат гречневая крупа и гранаты, которые врачи всегда рекомендовали от анемии.

# Продукты питания

Питание подобно цепи, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено ослабнет или разорвется в каком-нибудь месте, то вся цепочка приходит в негодность. В рационе человека имеется 40 обязательных элементов, и отсутствие хотя бы одного из них выводит из строя половину необходимых звеньев цепи питания. Долгое отсутствие одного, а тем более нескольких компонентов приводит к болезни, а порой и к смерти. Недостаточное количество какого-нибудь одного компонента может привести к заболеванию тех клеток и тканей, которые наиболее уязвимы. Это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в требуемом количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы. Но запасы эти рано или поздно должны пополняться.

Можно ограничиться одним, двумя или тремя приемами пищи. Фрукты – самая здоровая еда. Они дают мозгу основное топливо – глюкозу, а калорий в них мало. Свежие и сухие фрукты могут употребляться сами по себе для еды или в качестве десерта к другим продуктам. Яблоки, абрикосы (свежие и сухие), бананы, голубика, вишня, клюква, дыни, инжир (свежий и сухой), грейпфруты, медовая дыня, виноград, лимоны, авокадо, манго, апельсины, персики (свежие и сухие), папайя, груши (свежие и сухие), ананасы, хурма, сливы свежие, чернослив, малина, клубника, арбузы.

Овощи – очистители и защитники. Для питательного завтрака предпочтительны один зеленый и один желтый овощи.

Орехи и семена богаты белками и самыми высококачественными жирами. Не возбраняется добавлять в свой завтрак два вида из ниже перечисленных: миндаль, бразильские орехи, орехи кешью, каштаны, кокосовые орехи, арахис, грецкие орехи.

Однако если в рационе присутствует мясо, то не стоит употреблять его в пищу чаще 3 раз в неделю. А в остальные дни орехи и семена послужат хорошей белковой пищей.

Все перечисленные продукты лучше есть сырыми и несолеными.

Бобовые (бобы, чечевица, сухой горох, лущеный горох, соевые бобы) – один из старейших видов пищи, их можно есть по несколько раз в неделю, так как они богаты растительными белками.

Чем больше в рационе продуктов, богатых

углеводами, и меньше – содержащих жиры, тем лучше настроение. На жизнедеятельность нервных клеток особенно сильно влияют витамины группы В и фолиевая кислота.

В питании лучше использовать масло, которое не содержит солей и химических примесей, применяемых для предотвращения прогорклости (кукурузное, арахисовое, соевое, подсолнечное или оливковое).

Естественные сласти – такие, как чистый сырой сахар, желтый сахар, финиковый сахар, кленовый сироп и мед, – являются высококонцентрированной пищей и должны быть использованы в минимальных количествах.

При отсутствии тяжелой физической нагрузки зерновые желательно употреблять не чаще 3 раз в неделю. Ко всем блюдам из зерновых можно добавлять перечисленные выше сласти.

Можно вводить в рацион любое постное мясо – телятину, баранину, говядину, но очень умеренно. Важно контролировать содержание холестерина в крови. Не стоит употреблять любую жирную вырезку, мясо с ребер, язык, мясо утки, так как им свойственно высокое содержание жира и холестерина, а также мясные деликатесы типа окорока, ветчины или солонины. Они перенасыщены не только жирами, но и солью, используемой для приготовления и хранения, а также ядовитыми консервантами.

Существует около 25 видов рыбы, которую можно употреблять в пищу. Рыба содержит ненасыщенные жиры и малое количество холестерина. Она является отличной белковой пищей, которую можно и нужно употреблять 2–3 раза в неделю. В рыбе содержится от 13 до 23 % белков и от 0, 1 до 33 % жиров, ценность которых особенно высока, так как они легко усваиваются и богаты витаминами А и D. Кроме того, в рыбе имеются экстрактивные и минеральные вещества.

Но какая рыба полезнее? Может ли она быть опасной для здоровья?

В рыбе содержатся очень ценные для нашего организма белки, витамины, микроэлементы и другие компоненты, в том числе и очень полезные, но отсутствующие в других продуктах: омега-3 – жирные кислоты. Это «сложные» жиры, которые не откладываются на бедрах и талии, а стимулируют метаболизм. Поэтому рыба, по сравнению с мясом и птицей, переваривается организмом значительно лучше и быстрее (рыба остается в желудке 2–3 ч, а мясо – 3–4 ч).

Жир – это одна из самых полезных рыбных составляющих. Его особенность – высокое содержание очень полезных для организма

ненасыщенных жирных кислот и витаминов А и D. Кроме того, в рыбе содержится целый набор микроэлементов. Особенно ценна в этом смысле морская рыба, в которой много йода и фтора (их дефицит испытывают практически все жители России).

По содержанию белка различные породы рыб мало отличаются друг от друга, но по содержанию жира разница очень ощутима: у одних видов рыб жир составляет до 33 % от их веса, у других – не более 0, 1 %. Основным показателем качества рыбы, ее пищевой ценности является содержание жира и белковых веществ. Обычно от жирности рыбы зависит и вкус ее мяса, и ее кулинарные качества. Самые вкусные рыбы – такие, как осетровые, лососевые, угри, миноги, – в то же время и одни из самых жирных.

> Клубника содержит марганец, регулирующий работу щитовидной железы, которая, в свою очередь, снижает жировые отложения.

Диетологи советуют использовать рыбу (особенно морскую) при нарушениях обмена веществ и заболеваниях сердечно-сосудистой системы – таких, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, пороки сердца и т. д.

К сожалению, далеко не всегда то, что написано на ценнике в рыбном магазине, соответствует действительности. Часто продавцы просто подменяют один сорт рыбы другим, похожим на него, но менее дорогим и вкусным. А потому важно знать, как можно вы-явить такой подлог.

Один из самых частых случаев – подмена кеты менее вкусной и более дешевой горбушей. Такую подмену можно определить на вид. Так, кета бывает, как правило, довольно крупной (вес в 5 кг не редкость), следовательно, и куски ее должны быть не маленькими. Кроме того, она всегда ярко-розового цвета. Горбуша не бывает больше 2 кг, а цвет у нее бледно-розоватый. Но главное, у нее заметный горб на спине (отсюда пошло и ее название), которого у кеты нет. Однако, мясо горбуши в консервированном виде вкуснее, чем мясо кеты.

А вот лосось и семга, вопреки сложившемуся мнению, это вовсе не разные рыбы, а одна и та же. Просто семгой обычно называют лососину, которую ловят в Каспийском море.

Чтобы не перепутать филе хека с филе морского окуня (которое обычно нежнее и обычно на 30–40 % дороже) стоит знать следующее: окунь обычно почти белого цвета, а хек – сероватого. У морского окуня вообще очень своеобразный внешний вид: крупная голова с сильно выдающимися глазами и оранжево-розовый цвет наружных покровов тела. Крупные

экземпляры этой рыбы имеют значительные накопления жира у основания плавников.

Еще две очень похожие рыбы – треска и пикша, первая из которых считается более полезной, вкусной и дорогой. К сожалению, в виде филе они практически не отличаются, а вот целые рыбины различить легко: вдоль тела трески проходит светлая полоса, а вдоль тела пикши – темная.

Рядовая промысловая треска крупнее и весит от 1, 5 до 5 кг. Пикша обычно бывает весом до 3 кг.

Может ли рыба из полезного продукта превратиться во вредный?

Диетологи утверждают, что в копченой рыбе присутствуют канцерогенные вещества (например, бенспирен), вызывающие рак. На первом месте по вредности стоит рыба горячего копчения, приготовленная на костре (особенно тонкокожая), затем та, что приготовлена в промышленных условиях. Самая безопасная – это толстокожая рыба холодного копчения. В ней канцерогены практически не содержатся. Но и ее диетологи не советуют есть чаще, чем 1 раз в неделю.

Чтобы фигура оставалась стройной, мясо в рационе лучше заменить рыбой. Но некоторые ее сорта по калорийности могут в 2 раза превосходить свинину, поэтому важно знать, что по содержанию жира все сорта рыбы делятся условно на 3 группы.

Жирная рыба – это та, в состав которой входит не менее 8% жира. Эту группу составляют жирная сельдь, скумбрия, осетровые, и т. д. Например, калорийность жирной сельди равна примерно 210–250 ккал/100 г, угря – около 230–280 ккал, жирной скумбрии – 180–220 ккал. Кстати, калорийность говядины и постной свинины составляет всего 120 ккал.

> Синди Кроуфорд не приемлет длительных диет. Будучи убежденной вегетарианкой, она старается ограничивать себя только в мучном и сладком, любит рыбу, овощи и зелень. Раз в неделю модель «садится» на рисовую диету.

Несколько больше для диеты подходят сорта рыбы из второй группы (средней жирности с 4–8 % жира). Сюда относятся, например, морской окунь, тунец, судак, ставрида, горбуша, форель, зубатка, карп, нежирная сельдь. Их средняя калорийность соотносится все с тем же мясом. Так у форели она приблизительно составляет от 110 до 160 ккал, у нежирной сельди – 120–140 ккал, у карпа – 90–120 ккал, у морского окуня и судака – 110–120 ккал, у тунца – 130–140 ккал.

И, наконец, нежирная рыба из третьей группы (с содержанием

жира не более 4 %) подходит для желающих сбросить лишние килограммы лучше всего. Сюда относятся треска, хек, навага, ледяная, минтай, речной окунь, лещ, камбала, щука, путассу и др. Например, калорийность щуки – 80–100 ккал, камбалы – 80 ккал, а трески – 70–90 ккал.

Осторожно нужно употреблять сельдь и другие виды соленой, а также копченой рыбы, потому что в ней содержится большое количество холестерина и соли. Можно употреблять в пищу панцирных – черепахи, крабы и т. п.

Считается, что любой сорт хлеба должен употребляться с большой осторожностью, особенно хлеб, приготовленный из муки цельного помола. Не все люди его выносят. Желательно, чтобы те, кто хочет сбросить лишний вес, вообще отказались от хлеба. Однако если это очень сложно, то хлеб должен быть по крайней мере хорошо подсушен. Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны ограничить количество потребляемого хлеба 2 кусочками в день. Только люди, выполняющие тяжелую физическую работу на свежем воздухе, могут есть хлеб сколько захотят.

Насчитывают более 70 видов мяса, включая свинину, баранину, телятину, говядину. Многие специалисты по питанию считают мясо продуктом, который употребляется в пищу чаще всего. Но, кроме белков, мясо содержит большое количество холестерина, а он, попадая в артерии человека, может стать причиной закупорки сосудов.

Человек, который хочет избавиться от излишков холестерина, должен избегать всех видов жирного мяса, в том числе и мяса с жировой прослойкой. Если уж и есть мясо, то лучше постное.

На рынке предлагается 6 сортов домашней птицы. Лучшими из них являются цыпленок и индейка, так как в них меньше жира. Утиное и гусиное мясо имеет большое количество жира и холестерина, его надо избегать особенно тем, кто имеет избыточный вес.

> Любители экзотики назвали папайю пищей XXI века. Такое громкое название достаточно обосновано: в папайе есть все водорастворимые витамины и большая часть элементов таблицы Менделеева. Помимо этого, в плоде дынного дерева содержится вещество папаин, тоже действующее на жиры. Такой состав экзотического плода упрочил за ним репутацию природного сжигателя жира.

До сих пор является спорным вопрос о том, нужно ли пить во время еды. Вероятно, в его решении следует исходить из потребностей организма.

# 2. Принципы современной диетологии. Выбор подходящей диеты

*Прежде чем остановиться непосредственно на выборе подходящей диеты, обратимся к истории науки, которая сегодня получила название диетологии.*

# Из истории диетологии

Диететика ограничилась вопросами рационализации питания с начала XIX в., а с XX в. практически стала синонимом диетологии. Диетология теоретически обосновывает диетотерапию, или лечебное питание; практической частью диетологии является лечебная кулинария, осуществляющая требования диетологии об особенностях кулинарной обработки продуктов.

Питанию уделялось большое внимание во все периоды развития человеческого общества. Еще Гиппократ считал, что лечение должно заключаться в том, чтобы на в разных стадиях болезни уметь правильно выбрать пищу в количественном и качественном соотношении. Римский врач Асклепиад (128–56 до н. э.) в разрез с медициной того времени рассматривал лечение главным образом как правильное питание. В Средние века некоторые указания о лечебном питании встречаются в Кодексе Салернской школы (XIII в).

В XVII в. наметилось развитие диетологии. Английский врач Т. Сиденхем разрабатывал диеты при подагре и ожирении, предостерегал от увлечения лекарствами и придавал большое значение питанию больных, требуя замены аптеки кухней. В конце XVIII и особенно со 2-й половины XIX в. диетология получила свое дальнейшее развитие.

Открытие витаминов (Н. И. Лунин, К. Функ), разработка вопросов о минеральных веществах в питании больных (Г. Бунге и др.), работы К. Нордена, Э. Лейдена, К. Клемперера, издание в это время капитальных трудов по лечебному питанию значительно продвинули вперед формирование диетологии как науки. Крупный вклад внесли в науку о питании вообще и диетологии в частности русские ученые, определившие многие основные положения современной диетологии.

И. М. Сеченов, В. В. Пашутин С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Остроумов, А. И. Яроцкий постоянно применяли диету как обязательный компонент комплексного лечения больных. Новой вехой в развитии науки о питании здорового и больного человека стали исследования И. П. Павлова. Открытие им главнейших законов пищеварения, в том числе условно-рефлекторного изменения деятельности пищеварительных желез, является основой современной диетологии и служит отправными данными при разработке принципов диетологии.

Значительный вклад в развитие диетологии внесли советские ученые С. М. Рысс, М. М. Губергриц, Л. А. Черкес, Д. Б.

Маршалкович, Н. И. Лепорский, Н. К. Мюллер, О. П. Молчанова, Б. А. Лавров и др. Эти исследования позволили определить следующие основные положения диетологии: тот или иной рацион может не только повысить реактивную способность организма при различных заболеваниях, но и оказать обратное действие, то есть снизить реактивную способность; переход от одного рациона к другому вызывает перестройку организма, в том числе и его реактивной способности; целенаправленные диеты оказывают свое действие на весь организм. Современная диетология использует новейшие методы и достижения медицины, биохимии, физиологии, морфологии в которых разработанные положения используются на практике.

> Пета Уилсон может быть ярким примером пагубности жестких диет. Как-то очаровательная исполнительница роли Никиты доголодалась до анорексии (полного отсутствия аппетита), что привело к истощению организма. Но Пета сумела преодолеть этот недуг.

Важнейшими задачами диетологии являются: обеспечение сбалансированности питания и всесторонней его полноценности при разработке диет различных предназначений, рациональное сочетание законов сбалансированного питания с требованиями, обусловленными характером и особенностями образа жизни различных групп населения и предупреждение вредных последствий гиподинамии.

# Требования, предъявляемые к диете

Следует подчеркнуть, что диета сегодня должна быть, прежде всего, безопасной для здоровья. Есть ведь люди, которым вообще противопоказано худеть и «сидеть» на каких-либо низкокалорийных диетах. К ним относятся дети до 14 лет, будущие матери, больные сахарным диабетом, спортсмены, женщины в период менопаузы.

По степени выраженности энергетического дефицита все диеты можно подразделить на диеты с умеренным дефицитом, когда калорийность суточного рациона меняется от 1200 до 1800 ккал, диеты с выраженным дефицитом калорий – с суточной калорийностью порядка 300–800 ккал и так называемые нулевые диеты, то есть диеты, состоящие из веществ, лишенных энергетической ценности (пищевые волокна, минералы, витамины, жидкости).

По соотношению ингредиентов диеты можно разделить на сбалансированные и односторонние. В первом случае энергетический дефицит достигается за счет примерно равного снижения содержания всех элементов пищевого рациона, так что баланс между ними остается похожим на баланс в обычном питании. Во всяком случае, наблюдается преимущественное снижение либо жира, либо углеводов, либо жира и углеводов, тогда как содержание белков остается примерно равным суточной норме.

В зависимости от того, сохраняются все запреты и ограничения изо дня в день или в диете чередуются дни с разными режимами питания, диеты можно разделить на монотонные и импульсные, или комбинированные.

> Слово «диета» в переводе с греческого означает «здоровый образ жизни».

Итак, в первую очередь необходимо решить, от чего следует избавиться? Вообще от лишних килограммов или от ненужных жиров? Ведь потеря лишних килограммов может означать и потерю жира, и потерю мышечной массы, и потерю воды, и уменьшение массы костей за счет их истончения (остеопороза). Вряд ли найдутся желающие поспорить с тем, что расстаться следует именно с излишками жира, а не с драгоценными остатками мышечной массы.

В современной диетологии и в фитнесе (имеется в виду фитнес как система взглядов на здоровый образ жизни) сейчас

принято выделять жир и нежировую массу тела, куда относят вес костей, мышц, внутренних органов и прочее. При этом учитывается, что жир может находиться не только в жировых клетках (жировых депо), но и внутри других специализированных клеток.

Поэтому перед выбором рациона, важно выяснить, сколько килограмм лишнего жира у человека, а потом тщательно следить, чтобы выбранная диета уменьшала именно этот показатель.

## *Способы определения лишнего веса*

Рассмотрим несколько способов.

*Первый способ дешевый, но не очень точный.*

Следует измерить складки жира на определенных участках тела и по таблицам определить процент жира в теле. Недостаток метода – в неточности измерения этих складок, так как штангенциркуль, которым придется вооружиться для этих целей, не совсем удобен, а защипывать себя просто пальцами – на редкость неточный метод измерения. Скорее всего, для VIP-персон он окажется неприемлемым.

*Второй способ сложный и тоже не очень достоверный.*

Нужно взвесить себя на специальных весах в воде. Жир, в отличие от других тканей, легче воды, поэтому в воде он ничего не весит, и весы покажут вес исключительно костей и мышц. Точность метода зависит от того, насколько хорошо человек выдохнет из легких воздух. Кроме того, на достоверность этого способа может влиять и такой фактор, как наличие газов в кишечнике (при дисбактериозе, после употребления в пищу большого количества грубой клетчатки).

*Третий способ дорогой и очень точный.*

Сейчас продается немало приборов, определяющие процент жира методом измерения биоэлектрического сопротивления тела. Жир имеет нулевую проводимость, и чем его больше, тем больше будет сопротивление тела. Использование жиромеров очень удобно, надо только помнить, что показания будут искаженными при измерении сразу после еды, при повышенной влажности ладоней или других участков кожи, соприкасающихся с датчиками, при несоблюдении инструкции по правилам измерения. Именно этот метод наиболее подойдет взыскательному читателю.

Ева Ланска, французская певица с русскими

корнями, призналась, что с детства обожает клубнику за ее утонченный вкус и полезные свойства. Ева запивает ее молоком, чтобы клубника не вызвала аллергии.

После измерения тем или иным способом процента жира в своем организме требуется сравнить его с нормой: для женщин эта норма должна составлять 18–22 %, для мужчин – 12–17 %. Слишком низкий процент жира (как и слишком высокий) – вещь абсолютно ненормальная, например, при заниженном проценте жира у женщин возникают проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка. Зная свой процент жира, можно вычислить как идеальный вес, так и излишки жира.

Чтобы узнать свой идеальный вес, можно также воспользоваться следующей формулой: вес (кг) разделить на рост (м) в квадрате. Допустим, женщина весит 56 кг, ее рост – 1, 67 м. Значит, 56 надо разделить на 1, 67 х 1, 67. Результат – 19. Женщины-астеники – изящно сложенные, с тонкой костью – могут считать свой вес идеальным, если после всех вычислений у них получается цифра 19 или 20.

У гиперстеников – людей с широкой костью – индекс веса должен быть 23–24. У обладателей средней комплекции – 21–22.

Но эти цифры не надо принимать за истину в последней инстанции. При вычислении своего идеального веса стоит принять во внимание и тот вес, который устраивал человека в молодости.

Кроме того, если в недавнем прошлом человек занимался каким-либо силовым видом спорта, то индекс веса у него может быть несколько больше нормы, ведь лишние килограммы набраны не за счет жировых отложений, от которых надо избавляться, а за счет увеличения мышечной массы.

Но вполне может оказаться, что человек все-таки недоволен своим весом и желает избавиться еще хотя бы от нескольких килограммов, а процент жира у него уже сейчас составляет, скажем, 15 %. За счет чего может происходить дальнейшая потеря веса? Или вследствие потери мышечной массы (потому что организм будет яростно сопротивляться попыткам вывести из него жир, или, если все же удастся запустить дальнейшее «сжигание» жира (правильнее будет говорить – мобилизацию жира из жировых депо), процент жира будет падать еще ниже со всеми вытекающими отсюда последствиями: нарушениями менструального цикла, ранним старением кожи, повышенным выпадением волос, снижением иммунитета и т. д.

Для регулярного ориентировочного контроля за массой тела с учетом роста человека можно также использовать простую

формулу Брока, согласно которой вес должен быть равен росту (в сантиметрах) минус 100 при росте 155–165 см, минус 105 – при росте 166–175 см, минус 110 – при росте свыше 175 см.

> Снижение калорийности питания замедляет процессы старения. Исследователи заставили голодать трехлетних мышей, а потом исследовали их печеночные клетки. Оказалось, что у подопытных животных нисколько не трансформировались сразу три десятка генов, которые, как правило, изменяются в пожилом возрасте.

В настоящее время не вызывает сомнений, что практически единственным физиологическим способом снижения веса (за исключением разве что каких-нибудь специальных программ) является снижение массы тела за счет уменьшения количества жира в жировых депо. При этом не должны страдать ни мышцы, ни кости, ни другие органы. А для того, чтобы разработать для себя именно такую диету, нужно, по меньшей мере, знать свой процент жира.

Следует помнить и о том, что распределение жира по телу во многом зависит от генетических особенностей того или иного человека. Точно так же врожденным является и то, как именно накапливают жир жировые клетки: будут ли у человека превалировать процессы липогенеза (образования и накопления жира) или липолиза (расщепления молекул жира и их сгорания).

Не вдаваясь в тонкости биохимии жировых клеток, отметим, что в определенной степени вес человека не зависит от его желания, а обусловлен наследственно-конституциональным типом человека.

И тем не менее, никакие гены не заставят набирать избыточный вес, если ежедневно потреблять только необходимое количество калорий и регулярно посвящать некоторое время спортивным тренировкам.

## *Подсчет калорий*

Итак, первое, на что надо обратить внимание, рассматривая понравившуюся диету, – это количество калорий в предложенных продуктах. Все прекрасно понимают, что их должно быть мало, но не всегда представляют, насколько. Чем меньше, тем лучше, или есть какой-то предел? Оказывается, этот предел для всех индивидуален и, зная процент жира в своем организме, его

несложно определить.

Даже если человек неподвижен, жизненно важные процессы в его организме не останавливаются. Он дышит, работают дыхательная и выделительная системы, кости и мышцы постоянно требуют питательных веществ, растут волосы и ногти, обновляются кожные покровы – для всего этого нужно определенное количество калорий. Медики называют их калориями, требующими для обеспечения основного обмена. Итак, что же произойдет, если организм получит их меньше этого обязательного количества?

Такое снижение калорийности – ситуация для него, мягко говоря, неординарная, это почти военное положение, а, как говорится, на войне как на войне. Во-первых, он попытается сократить имеющуюся мышечную массу, элементарно начнет поедать сам себя. И в скудный список продуктов для такой низкокалорийной диеты смело можно добавить, например, 3 г собственной сердечной мышцы. Вряд ли кому понравится чувствовать себя людоедом.

Во-вторых, обделенный организм отомстит, вырастив ломкие волосы и ногти, изменив тонус кожи, замедлив процессы пищеварения и выделения. И самое неприятное, что организм далеко не сразу вернется к своему обычному состоянию, даже если над ним прекратят издеваться. Еще долго он будет работать в пониженном режиме, увеличивая жировую прослойку на случай следующего подобного стресса.

> Эффективность «морской» диеты Мелани Гриффит не вызывает сомнений, так как в рыбе содержится гораздо меньше калорий, чем в мясе. Например, 100 г трески, приготовленной на гриле, содержат всего 150 ккал, а 100 г стейка – вдвое больше!

Главным источником пищевых калорий в диете являются углеводы, белки, жиры и алкоголь. Поэтому следующее, что необходимо проанализировать в выбранном рационе, – это количество в нем этих питательных веществ.

Углеводы и белки содержат 4 ккал/г, алкоголь дает 7 ккал/г, а жиры – 9 ккал/г. Несмотря на то что все виды пищевых калорий служат источником энергии для организма, они играют различную роль в отложении жира.

Рацион, направленный на снижение избыточной массы, должен выражаться в первую очередь в дефиците жиров, и лишь во вторую – в дефиците углеводов. При этом, регулируя степень выраженности дефицита углеводов, можно было бы регулировать темп снижения веса.

Излишние жировые калории легче обращаются в жир, чем калории, поступившие из других источников. Наиболее подходящей является диета с низким содержанием жиров и умеренным содержанием белков и сложных углеводов. Алкоголь, сахар и соль следует потреблять в небольших количествах. Но основное значение имеет сокращение потребления жира.

Но все-таки 10–30 г жира в день нужно съедать обязательно, так как жир необходим для нормального протекания обменных процессов в организме, а также для усвоения углеводов.

Питание должно базироваться на физиологической норме белка, основных витаминов и минералов, пищевых волокон и, что было подтверждено специальными исследованиями, омега-3-полиненасыщенных жирных кислот.

Доктор медицины Т. Бассер считает, что диета с крайне низким содержанием жира может явиться причиной неожиданной смерти, которая иногда наблюдается среди некоторых прекрасно подготовленных спортсменов. У них в истории болезни не было никаких аномалий или генетической предрасположенности к летальному исходу. Скорее всего, смерть была вызвана нарушением метаболического баланса из-за недостатка жирных кислот, что, в свою очередь, крайне отрицательно сказалось на общей системе кровообращения.

Если сократить калории, поступающие с белковой пищей, эффект от диеты будет невелик. Человеческий организм в этом случае начинает панически запасать жир вместо того, чтобы его тратить. При этом мышечная масса, от которой напрямую зависит обмен веществ, начинает уменьшаться. Так что пропорция элементарна: чем больше мышц – тем выше уровень метаболизма, тем меньше жира. Тренеры уверяют, что для наращивания мускулатуры лучше всего подходят силовые тренировки 3 раза в неделю по 30–50 мин.

Таким образом, количество потребляемых калорий действительно нужно сокращать. Например, за счет отказа от банки джина с тоником, пачки чипсов и масла на бутерброде, можно избавиться от 500 ккал ежедневно. Но при этом поглощать нужно не менее 1500–1800 ккал, чтобы обмен веществ не замедлялся. И ни в коем случае нельзя расставаться с необходимыми организму белками. Организм вполне способен справиться со сжиганием жиров, если помогать ему правильным питанием и давать физическую нагрузку.

Острые приправы усиливают потоотделение и тем самым помогают сбросить лишний вес – к такому выводу пришли специалисты из Германского института

диетологии в Аахене, наблюдавшие за приверженцами мексиканской и китайской кухни. Как правило, после такой диеты человек худеет.

Важно, чтобы количество белка в диете не опускалось ниже 20–30 г в сутки, так как недостаточное поступление белков будет сопровождаться усиленным распадом белков собственной ткани. В первую очередь появляется риск оставить без белка сыворотку крови, что может привести к гипопротеинемии, провоцирующей переход жидкости из крови в ткань, вызывая тем самым отеки.

Потом расходуются белки печени, скелетных мышц и кожи, и в последнюю очередь сдаются белки сердечной мышцы и головного мозга.

У любителей подобных диет часто наблюдаются заболевания печени, снижаются иммунитет и работоспособность, не говоря уже об ухудшении внешнего вида.

Не менее важный показатель – количество углеводов. Оно должно быть выше 80 г в сутки. Иначе возможны явления гипогликемии, которая проявляется обмороками, в более легких случаях – головокружением, утомляемостью и мышечной слабостью. Кроме того, недостаток углеводов в пище выражается снижением настроения, вплоть до развития депрессивных и невротических состояний, значительным распадом белка (в первую очередь мобильных белков, отвечающих, в частности, за формирование и поддержание иммунитета).

Подбирая диету, важно не забывать, что рацион должен состоять в основном из традиционных продуктов, потому что к ним генетически приучен человеческий организм. Конечно, совсем отказываться от экзотических продуктов не стоит, но в диете они должны быть на вторых ролях. Включать в питание их нужно с осторожностью – случается, что такие продукты вызывают или провоцируют пищевую аллергию. Пусть диета будет элитной, но в то же время – доступной.

Но самое главное, надо внимательно изучить диету и понять, есть ли возможность соблюдать ее длительное время.

Желательно, чтобы с самого начала диетотерапия представляла собой несколько режимов, один из которых только препятствовал бы набору веса и в силу этого не содержал каких-либо запретов и хорошо переносился, а другие вели бы к снижению веса, но имели разные типы построения. Чередуя эти режимы по своему усмотрению, человек сам может выбрать тот режим, соблюдение которого в данный период ему по силам. Это особенно подойдет для VIP-персон, чей образ жизни чреват всевозможными неожиданностями, и позволит значительно

улучшить переносимость диеты.

Человек ни в коем случае не должен стремиться к максимально возможному снижению массы тела за минимально возможный срок. Соответственно и диетолог ни в коем случае не должен ориентировать знаменитость на достижение этой цели. К сожалению, в большинстве руководств по похудению темп снижения массы тела является главным, а порою и единственным критерием эффекта. Нужен и особый подход к оценке количества сброшенных килограммов. Как полагают, для уменьшения проявлений метаболического синдрома, если они имеются, в большинстве случаев бывает достаточно снижения веса на 5–10 % от исходного. При исходном весе человека в 80–120 кг это составляет порядка 4–10 кг.

Необходимо помнить, что мы имеем дело с хронической, склонной к рецидивам проблемой. Исходя из этого, человеку необходимо ориентироваться одновременно и на посильное снижение веса, и на поддержание достигнутого на данный момент результата. Расход энергии в процессе соблюдения гипокалорийной диеты уменьшается. Снижается также способность организма к окислению жиров. В связи с этим чередование режимов питания – гипокалорийного и изокалорийного – видится достаточно обоснованным. Во-первых, это позволяет отдохнуть от ограничений, свойственных разгрузочному режиму. Во-вторых, при возвращении к обычному (маложирному) питанию организм может восстанавливать обычный расход энергии.

Известно, что весь процесс накопления жира запрограммирован генетически. Это сложный и очень целесообразный с точки зрения биологии механизм выживания организма. Именно поэтому организм так упорно и сопротивляется нашим попыткам похудеть, для него это биологический сигнал к опасности. Включаются самые различные механизмы, направленные на одно – сохранение запасов жира. Эти механизмы формировались поколениями, поэтому за 2 нед или за месяц изменить обмен веществ практически невозможно.

> Джейн Сеймур каждую неделю устраивает себе разгрузочный день. Тогда питание актрисы ограничивается 15 стаканами чистой воды.

Монодиеты (когда из рациона исключаются все продукты, кроме одного) предписывается соблюдать 1–2 недели, не дольше. Если человек выдерживает такой срок, он, несомненно, сильно худеет на столь ограниченном рационе. Но когда он прекращает соблюдать диету (как эту, так и любую другую) и переходит к

своему прежнему образу жизни, то сброшенные килограммы непременно возвращаются. Поэтому кратковременные диеты не эффективны, если есть желание снизить вес стабильно.

Это процесс очень длительный, возможно, на всю жизнь. Поэтому «краткосрочные» диеты здесь малопригодны, так как придется перестраивать, по большому счету, сложившийся образ жизни. Придется менять вкусовые и пищевые привычки, перестраивать режим питания и свой рацион, находить время для физкультуры и активного отдыха.

Монодиету можно проводить лишь в качестве дополнения к основной диете и только в течение 1 дня. Диетологи называют такие «зигзаги» в питании контрастными разгрузочными днями. Такая однодневная диета помогает добиться идеальной фигуры, избежав стресса и сохранив здоровье, а также способствует очищению организма.

Рекомендуется устроить «разгрузку», если на фоне соблюдения диеты вес перестал снижаться. Такая диета хороша после погрешности в питании, например, после праздничного застолья, или просто для того, чтобы немного «почистить» организм. Существует около 20 монодиет, среди них фруктовая, овощная, кефирная, творожная, компотно-рисовая, рыбная и даже мясная.

Несмотря на большое количество самых разнообразных способов снижения избыточного веса, единственное, что действительно приводит к уменьшению массы жира, – это энергетический дефицит, то есть преобладание траты энергии над ее поступлением. В этом случае жир, как форма отложенной энергии, начинает расходоваться для покрытия создавшегося дефицита. Наиболее простой, понятный, а главное, воспроизводимый способ создания энергетического дефицита – это низкокалорийная диета. Другие предлагаемые способы похудения (физические нагрузки, применение тонизирующих препаратов и препаратов, снижающих аппетит, психотерапия, рефлексотерапия и т. п.) без специального сосредоточения на соблюдении диеты эффективны лишь в скромном проценте случаев (менее 10–20 %) и обычно приводят к небольшой, нестойкой и трудно контролируемой потере веса (менее 5–6 % от исходного). Все перечисленные выше методы могут лишь дополнять диетотерапию.

Большой расход калорий вызывают водные процедуры. Особенно полезны плавание и активные игры в воде. Кроме того, чтобы удержать вес на нужной отметке, надо регулярно, хотя бы один раз в неделю,

посещать баню.

Диеты обязательно надо чередовать, поэтому, возвращаясь через какое-то время к ограничениям в питании, надо быть готовым к тому, что если в первый раз легко сбрасывается 5–6 кг, то во второй раз это будет уже 3–4, а потом и того меньше. Но вес все равно будет снижаться.

Легко подсчитать, что за 3 мес при желании можно сбросить 9–10 кг.

И что особенно важно, за эти месяцы, скорее всего, удастся научиться контролировать аппетит. Да и организм, привыкнув к тому, что «голодные» периоды не затягиваются надолго, не будет слишком интенсивно запасать жир после окончания очередной диеты. Тогда появится шанс с помощью минимальных усилий удержать вес на нужной отметке.

> Еще в древности император Шен Нун проповедовал чудесную силу зеленого чая. Этот напиток содержит витамины С, В1, В2, В5, провитамин А, минералы и микроэлементы, а также флавоноиды, очищающие кровеносные сосуды и способствующие снижению уровня холестерина.

Энергетическая ценность продуктов питания оценивается в килокалориях. Килокалория – это количество теплоты, необходимое для нагревания 1 л воды на 1 °С. При сгорании 1 г белка и 1 г углеводов образуется 4, 1 ккал, а 1 г жира – 9, 3 ккал. Потребность человеческого организма в калориях зависит от энергетических потерь во время физической активности. Чем тяжелее мышечная работа, тем больше затрачивается энергии и тем больше калорий должен получить организм с пищей. И наоборот – чем меньше человек напрягает мышцы, тем, соответственно, меньше потребность в калориях. Основополагающий фактор, определяющий скорость обмена веществ, – это процентное содержание жира в человеческом теле. Иными словами, чем меньше жировая прослойка, тем в большем тонусе находится тело и тем быстрее оно сжигает полученные калории.

> В Америке и Европе необыкновенно популярна эффективная трехдневная разгрузочная диета Алисии Сильверстоун. Ее особенность – низкая калорийность с ограничением углеводов и жиров.

Если калорий, получаемых с пищей, меньше, чем человек

расходует, то он худеет. Если же количество калорий, потребляемых с пищей, превышает энергетические затраты, то неиспользованные калории откладываются на теле в виде жира. Расход калорий при выполнении определенных действий приведен в таблице 6, а количество калорий в часто употребляемых продуктах представлено в таблице 7.

Таблица 6

**Расход калорий при выполнении определенных действий**

| **Деятельность** | **Потребление энергии на 1 кг веса (ккал/ч)** |
|---|---|
| Состояние покоя | 0,9 |
| Ходьба | 2–3 |
| Покой без сна | 1,5–2 |
| Бег | 6–7 |
| Утренняя зарядка | 3 |
| Бег на коньках | 12 |
| Велоспорт | 10 |
| Плаванье | 5 |
| Бег на лыжах | 15 |
| Бег 10 км/ч | 7 |

Таблица 7

**Количество калорий в часто употребляемых продуктах**

| Наименование продукта | Количество килокалорий /100 г |
|---|---|
| Ананасы | 56 |
| Арбузы | 38 |
| Баклажаны | 17 |
| Бананы | 60 |
| Виноград | 70 |
| Вишня | 52 |
| Вишня консервированная | 92 |
| Баранина | 112 |
| Бекон | 214 |
| Бисквит с джемом | 220 |
| Брокколи | 26 |
| Булочки ржаные | 252 |
| Говядина | 150 |
| Горох | 350 |
| Каша гречневая | 330 |
| Грибы белые | 30 |
| Груши | 55 |
| Гуляш из говядины | 120 |
| Йогурт жирностью 1,4% | 53 |
| Капуста | 27 |
| Капуста цветная вареная | 27 |
| Картофель | 101 |
| Картофель-фри | 257 |
| Клубника | 32 |
| Кетчуп | 109 |
| Киви | 53 |
| Кока-кола | 135 |
| Кока-кола низкокалорийная | 0,6 |
| Колбаса вареная | 290 |
| Колбаски копченые | 23 |
| Конфитюр | 250 |
| Корнишоны | 14 |

Таблица 7 (продолжение)

**Количество калорий в часто употребляемых продуктах**

| Наименование продукта | Количество килокалорий /100 г |
|---|---|
| Кофе с сахаром | 26 |
| Кукуруза | 340 |
| Бульон куриный | 3 |
| Курица-гриль | 240 |
| Лазанья | 177 |
| Лапша | 270 |
| Лимон | 41 |
| Лук зеленый | 21 |
| Лук репчатый | 48 |
| Макароны | 350 |
| Мандарин | 46 |
| Крупа манная | 333 |
| Маргарины | 340 |
| Масло растительное | 775 |
| Масло сливочное | 872 |
| Масло топленое | 900 |
| Мед | 320 |
| Молоко | 62 |
| Морковь | 36 |
| Мороженое сливочное | 264 |
| Мюсли | 324 |
| Огурцы | 12 |
| Омлет | 190 |
| Орехи грецкие | 812 |
| Отбивная телячья жареная | 161 |
| Палтус копченый | 223 |
| Перец болгарский | 20 |
| Пиво светлое | 450 |
| Пирог творожный | 242 |
| Пицца | 170–190 |

Таблица 7 (продолжение)

**Количество калорий в часто употребляемых продуктах**

| Наименование продукта | Количество килокалорий /100 г |
|---|---|
| Помидоры | 18 |
| Простокваша | 47 |
| Тосты пшеничные | 260 |
| Рис | 330 |
| Ростбиф | 134 |
| Рулет куриный | 265 |
| Салат зеленый | 94 |
| Салат сырный | 244 |
| Сахар | 390 |
| Свекла | 47 |
| Свинина жирная | 390 |
| Свинина постная | 245 |
| Сельдь жирная | 230 |
| Сельдь в маринаде | 204 |
| Семга | 190 |
| Изделия сдобные | 352 |
| Сливы | 47 |
| Сметана жирностью 20% | 218 |
| Сливки жирностью 15% | 170 |
| Сок апельсиновый свежий | 45 |
| Соус салатный на йогуртовой основе | 190 |
| Спагетти с кетчупом | 300 |
| Судак | 72 |
| Сыр «Edamer» жирностью 30% | 256 |
| Сыр моцарелла | 224 |
| Сыр плавленый | 153 |
| Творог нежирный | 230 |
| Масса творожная | 250 |

Таблица 7 (продолжение)

**Количество калорий в часто употребляемых продуктах**

| Наименование продукта | Количество килокалорий /100 г |
|---|---|
| Треска | 65 |
| Фарш говяжий | 220 |
| Фарш домашний | 173 |
| Фасоль | 310 |
| Хлеб пшеничный | 230 |
| Хлеб ржаной | 204 |
| Хлеб серый | 170 |
| Цукини | 18 |
| Шампанское сухое | 76 |
| Шампиньоны | 20 |
| Шницель из индейки | 160 |
| Шницель свиной | 196 |
| Шпинат листовой | 27 |
| Штрудель из дрожжевого теста | 376 |
| Эклеры | 195 |
| Яблоки | 55 |
| Пирог яблочный дрожжевой | 140 |
| Сок яблочный | 94 |
| Яичница | 120 |
| Яйцо куриное | 90 |

## *Выбор диеты*

Теперь можно перейти непосредственно к выбору диеты не просто безвредной, но максимально полезной для здоровья. Итак, для уменьшения веса требуется создать некоторый дефицит калорий. Сделать это можно по-разному.

*Способ 1* (абсолютно неподходящий для любителей обильной еды). Считается, что самым безопасным является снижение веса на 300–500 г в неделю. Для этого калорийность диеты должна быть на 500–600 ккал меньше требуемого значения.

Например, если обычное потребление составляет 2200 ккал, то диету необходимо выбрать с калорийностью 1600–1700 ккал. Можно остановиться на лимонной или рисовой диете, неделями питаться исключительно фруктами, зерновыми или овощами. Но какими бы разными не казались эти радикальные диеты, у них есть одна общая черта: они предполагают длительный отказ человека от привычного рациона.

Вот в этом и есть основной недостаток этого способа: любые серьезные ограничения вообще, а в питании особенно, человеческая психика воспринимает негативно. И поглощать морковку с капустой за обедом мало кому понравится. Для этого необходимы железная воля и дисциплинированность. Даже если у человека сильный характер и ему не составляет особого труда в течение некоторого времени питаться только фруктами или овощами, полезным для здоровья это не назовешь. Тем более что после недели строгой диеты метаболизм, от которого зависит стройность тела, существенно замедляется в связи с тем, что организм переходит на энергосберегающий режим.

*Способ 2* (абсолютно неподходящий для любителей сидячего образа жизни). Можно увеличить расход калорий, добавляя какую-нибудь физическую нагрузку. Час аэробики средней интенсивности увеличивает потребление на 300–400 ккал. Двадцать минут ежедневной прогулки в течении года позволяют сжечь 2, 5 кг жира. Поэтому, чтобы создать все тот же дефицит в 500 ккал, можно вы-брать диету с калорийностью не 1500, а 1800 ккал, что уже лучше. Но следует помнить, что количество калорий, расходуемых на физкультуру, не должно превышать 6000 в неделю, иначе для поддержания такого высокого уровня метаболизма потребуется фармакологическая поддержка. Вот тут встает вопрос о приеме карнитина, креатина и других добавок.

> Высокобелковые диеты со значительно сниженным содержанием углеводов могут существенно навредить здоровью. Исследования ученых из Колорадского университета доказали, что подобный рацион содержит большое количество насыщенных жиров и поэтому способствует возрастанию уровня холестерина в крови.

*Способ 3* (абсолютно не подходит для разумных людей). Такой способ позволяет увеличить скорость биохимических процессов в организме, повысив тем самым количество калорий, расходуемых на основной обмен. С этой целью можно нарастить мышечную массу с помощью специальных анаболических

тренировок и соответствующей терапии, правда, избыток мышечной массы (равно как и ее недостаток) оказывает отрицательное влияние на здоровье в целом.

*Способ 4* (абсолютно не подходит для экстремалов) – выбрать диету калорийностью на 200–300 ккал ниже расчетного значения, добавить 2–3 фитнесс-тренировки в неделю, что позволит увеличить расход калорий на 100–200 ккал в день. При недостатке мышечной массы попытаться разумно увеличить диету, что даст еще 50–100 ккал дополнительного расхода в день. При наличии хронических заболеваний следует проконсультироваться с врачом, пройти курс лечения, выбрать подходящий индивидуальный поливитаминный комплекс или БАД, что позволит увеличить основной обмен еще на 50–100 ккал. Вот такими простыми методами можно создать необходимый дефицит в 500–600 ккал, позволяющий избавляться от 300–500 г жира в неделю.

Сделаем примерный расчет по питательным веществам на дневной рацион, равный 2000 ккал.

Для нормального обеспечения организма белком нужно съедать в день примерно 300–350 г мяса или рыбы (60 г белка), 100–150 г круп (15 г белка) и 300–350 г хлеба (30 г белка). Еще 5 г белка можно получить с овощами.

Энергетическая ценность такого меню составит примерно 1600 калорий.

Еще 250 ккал можно получить в виде чистых жиров – растительных (20 г растительного масла – 170–180 ккал) и животных (10 г сливочного масла – 70–80 ккал).

Человек потребляет достаточно углеводов с крупами и хлебобулочными изделиями.

Остальные 150 ккал можно получить со свежими фруктами и овощами. Они необходимы, потому что в них содержатся органические кислоты и клетчатка.

Приверженцы раздельного питания тоже нуждаются в сбалансированном иммуностимулирующем рационе. Отличие заключается в том, что им просто надо будет есть мясомолочные и крупяные продукты в разное время.

Для нормальной жизнедеятельности организм нуждается в еже-дневном снабжении полным набором необходимых витаминов. Такой набор содержится в сбалансированном дневном рационе с общей калорийностью 5000–6000 ккал.

Здоровая пища обеспечивает хорошее самочувствие и снабжает организм всеми жизненно важными веществами, которые делают красивыми кожу и волосы. Это особенно важно

для звезд шоу-бизнеса, киноиндустрии и политики. Такие люди всегда находятся на виду, поэтому их жизнь в большей степени подчинена всеобщему эстетическому диктату. В современном мире прочно установился принцип, согласно которому стройность равна привлекательности и успеху. Кому, как ни VIP-персонам, знать об этом лучше других?

> Софи Марсо любит побаловать себя чуть горьковатым темным шоколадом. Диетолог посоветовал ей включить в рацион столовую ложку масла грецкого ореха, потому что оно улучшает кровообращение и успокаивает.

Жир, помимо белков и углеводов, снабжает организм энергией. Но чтобы он не откладывался на бедрах, его следует потреблять в количестве не более 60 г в сутки. Тот, кто хочет похудеть, должен ограничиться 30 г. Однако совсем без жира обойтись нельзя хотя бы потому, что иначе не будут усваиваться жирорастворимые витамины. Кроме того, растительное масло – такое, как льняное или из зерен пшеницы, – содержат много витамина Е, защищающего клетки и даже предотвращающего появление старческих пигментных пятен. Рыба, которую многие едят вместо мяса, дает организму ценные жирные кислоты, благодаря чему быстрее заживают раны, а кожа делается мягкой и бархатистой.

Витамин С не только повышает иммунитет. Он также укрепляет соединительные ткани и противодействует воспалениям и солнечным ожогам. Поэтому особенно полезны свежие киви, апельсины и черная смородина. Любителям овощей можно порекомендовать сладкий перец и брокколи. И вообще, чем разноцветнее будет еже-дневная пища, тем больше защитных веществ получит кожа.

Витамин В и цинк – два важнейших компонента, которые необходимы человеческому организму для укрепления ногтей и волос. Оба вещества содержатся в пивных дрожжах и зерновых. Хлеб из муки грубого помола и мюсли из хлопьев на завтрак оптимальны для состояния волос и ногтей.

Ананас оказывает поддерживающее действие при диетах. Однако он не поможет похудеть, если питаться, как обычно. Новинка рынка – жевательная резинка с ананасными энзимами, понижающая аппетит.

Тот, кто питается действительно полноценно и разнообразно, хорошо себя чувствует и не подвергает себя излишним нагрузкам, может обойтись и без витаминных препаратов. Ну, а остальным можно посоветовать принимать поливитаминные препараты и

препараты с минеральными веществами.

Для красоты кожи есть специальные смеси витаминов, в которых содержится очень важный витамин Е.

Биойогурты содержат бактерии, которые поддерживают кишечную флору и тем самым улучшают пищеварение. Приятный побочный эффект: если с кишечником все в порядке, то исчезают и воспаления на коже.

Мнение, что шоколад вредит коже, не подтверждается фактами. Конечно, если есть его плитками, это обязательно скажется на фигуре. Однако при переживаниях и депрессии шоколад даже полезен, так как способствует выработке в организме гормона счастья. Правда, тот же самый эффект дают и фрукты.

Проголодавшись, лучше всего съесть банан. Он содержит не более 100 ккал и является сочетанием из витаминов и минералов, которое не только утоляет голод, но и повышает уровень серотонина в крови, а следовательно, поднимает настроение.

> Японскими учеными было доказано, что в малине, помимо витаминов, минеральных и пектиновых элементов, содержится смесь веществ, которые участвуют в расщеплении жиров. После обнародования этих данных в Японии резко повысился спрос на эту ягоду.

VIP-персон нередко волнует проблема целлюлита. Это и не удивительно, учитывая, что их карьера зачастую зависит от внешности.

Целлюлитом называют увеличение массы и объема подкожной жировой клечатки. Как правило, он бывает спровоцирован стрессами и гормональными нарушениями, а усилен гамбургерами, пирожными, алкоголем и растворимым кофе.

Важнейшую роль в антицеллюлитной диете играют овощи, особенно яркой окраски – помидоры, шпинат, красный перец. Овощи и салаты из них способствуют восстановлению пораженной целлюлитом ткани.

Достаточно 1 стакана томатного сока, чтобы избавиться от чувства голода. А если добавить в стакан каплю оливкового масла, то напиток превратиться в целебный эликсир для сосудов.

Для успешной борьбы с целлюлитом в рацион необходимо включать спаржу, бамбуковые побеги, бобы и их стручки, брокколи, брюссельскую, белокочанную, цветную капусту, морковь, сельдерей, эндивий, кабачки, фенхель, круглый артишок, лук зеленый и репчатый, лук-порей, нелущеный горох,

грибы, перец красный и зеленый и тыкву.

Отметим, что белокочанная капуста играет в борьбе с «апельсиннвой коркой» главную роль благодаря тому, что является поистине сокровищницей полезных веществ. В ней содержатся витамины C, F, B1, B2, B3, B6, B9, PK, H, E, D, а также холин. Это липоид, который организм вырабатывает самостоятельно. Он предотвращает образование жировых отложений в сосудах и печени, активизируя обмен веществ. Еще он содержится в печени, яичном желтке, мясе и сое.

Капуста содержит аминокислоты, винно-каменную кислоту, замедляющую отложение жиров, белки, углеводы, азотные соединения, минеральные вещества, в том числе калий, фосфор и магний, а также балластные вещества – пектин и клетчатку.

Следует помнить, что:

– артишоки ускоряют выведение токсинов из печени, а также способствуют опорожнению кишечника и удалению жира из жировых клеток;

– морские водоросли содержит йод, который благотворно действует на работу щитовидной железы, контролирующей скорость обмена веществ, а значит, сжигания калорий. Морские водоросли являются одной из главных составляющих японской кухни. В регионах с недостатком йода особенно важно следить за его постоянным поступлением в организм с водорослями, морепродуктами, рыбой (особенно лососем), молочными, пшеничными и ржаными продуктами, фейхоа, орехами. Элементарный способ предотвращения йодной недостаточности – употребление йодированной соли. Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста. У детей первого года жизни она составляет 50 мг, от 2 до 6 лет – 90 мг, от 12 лет и старше – 150 мг, беременным и кормящим женщинам – 200 мг. Йод в таблетках может привести к серьезным функциональным нарушениям работы щитовидной железы, поэтому принимать его можно только по назначению врача;

– крапива, входящая в состав травяных чаев, стимулирует работу почек, способствуя удалению избыточной жидкости из организма. Травяные чаи идеально подходят для любой диеты. Классические сорта – чай с ромашкой, фенхелем, зверобоем, шалфеем, мятой, а также с шиповником. Нельзя пить больше 1–2 чашек в день;

– чеснок обладает мощным противохолестериновым действием. Он защищает от повреждения малые кровеносные сосуды, улучшает кровообращение во всех тканях организма, в том числе и в жировых;

– укроп выводит конечные продукты обмена веществ, его

экстракт оказывает сильное мочегонное действие и нормализует работу эндокринных желез;

Листья салата богаты клетчаткой, которая активизирует работу пищеварительной системы.

– зеленый чай помогает разрушать подкожные жировые комки.

Надо помнить, что при нарушении режима организм стремится сделать запас на случай длительного перерыва – от этого и появляется избыточный жир, который откладывается там, где не надо.

После 17.00 идет усиленный распад жиров. Поэтому с этого времени важно отказаться от сахара, макарон и других продуктов, содержащих углеводы. Лучше есть свежие фрукты и ягоды, особенно яблоки, абрикосы, чернику, инжир, ежевику, черную смородину, крыжовник, грейпфруты, дыню, персики, папайю, груши, сливы, малину, клубнику, мандарины.

Следует постараться, чтобы яблоки всегда были на столе. Райские плоды надо запекать, готовить из них пюре, сок или есть в натуральном виде, причем вместе с семенами, так как в них содержится йод.

Важно не злоупотреблять солью в связи с тем, что, задерживая жидкость в организме, она «работает» на целлюлит.

Следует выпивать в день 2–3 л воды (лучше минеральной без газа).

Заметим, что малые дозы алкоголя в целом также положительно влияют на человеческий организм и способствуют борьбе с целлюлитом. Ученые утверждают, что некрепкие спиртные напитки вызывают увеличение синтеза липопротеидов высокой плотности. Если транспортировкой холестерина занимаются эти липопротеиды, то он легко перемещается и нигде не оседает, поэтому сосуды находятся в прекрасном состоянии. Высокий уровень этих веществ в крови как бы противостоит липопротидам низкой плотности, предупреждая развитие атеросклероза, который может привести к инсульту и инфаркту миокарда.

Спирты представляют собой летучие бесцветные едкие жидкости, состоящие из таких химических элементов, как углерод, кислород и водород.

Этиловый спирт (этанол) применяется в производстве алкогольных напитков. Метиловый спирт (метанол, или древесный спирт) употребляется в промышленности как топливо и растворитель. Он ядовит, его использование иногда может привести к слепоте и летальному исходу. При домашнем и

промышленном производстве спиртных напитков этиловый спирт вырабатывается путем распада углеводосодержащих продуктов (например, маиса, ячменя, риса, картофеля или винограда) под действием дрожжей. Получаемый напиток зависит от использованного сырья. Например, из солода и ячменя делают пиво, а из винограда – вино. Пиво и вино образуются в результате одной ферментации. При этой методике максимально возможный уровень алкоголя составляет 15 %. Крепкие спиртные напитки с повышенным содержанием спирта (виски, джин, водка, ликеры) нуждаются также в дистилляции. Уже дистиллированный спирт иногда добавляют в вино (шерри, портвейн и т. д.) и пиво, чтобы повысить их крепость.

> Масло ослинника является натуральным и эффективным веществом, сжигающим жиры, потому что содержит линолевую и гамма-линолевую кислоты жирного ряда.

Экспериментальным путем доказано, что потребление небольшого количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, продлевает жизнь. Алкоголь, расширяя кровеносные сосуды, улучшает кровоснабжение, а красное вино к тому же содержит танины, защищающие малый круг кровообращения от свободных радикалов. Специалисты обнаружили в винах антиоксиданты – биофлавоноиды, которые способствуют сохранению структуры и тонуса стенки сосудов, с помощью которых осущест-вляется насыщение кислородом сердечной мышцы.

Физиолог Н. Волович впервые поставил уникальный опыт, взяв за основу действия алкоголя на человеческий организм объективный факт – число ударов пульса при употреблении различных доз спиртного. Оказалось, что при употреблении 20 г чистого спирта (в пересчете на водку крепостью 40° это означает 50 г) в организме человека не происходит никаких отрицательных изменений. Следовательно, такое количество в сутки нормально, а иногда даже профилактически необходимо. Употребление 75 г водки – это предел нормы. Все, что сверх – уже вредно и даже опасно.

Алкоголь оказывает негативное влияние на мозг, поэтому никогда не следует пить за рулем. Избыточное употребление алкоголя вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедление рефлексов с соответствующим возрастанием опасности дорожно-транспортных происшествий и нарушением самоконтроля.

Примерно 20 % любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80 % – в кишечнике. Затем спирт распространяется кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью, обычно примерно 0, 5 литра пива или 0, 3 литра водки в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90 % алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10 % выводятся через легкие и с потом.

Алкоголь воздействует на организм следующим образом:

– снабжает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ). В больших дозах он и калориен, и способствует отложению жира на проблемных участках тела;

– действует как обезболивающее средство, замедляя работу центральной нервной системы;

– обезвоживает организм, так как тот утрачивает больше воды, чем приобретает;

– временно поражает печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени может выйти из строя, но она, как правило, через некоторое время начинает функционировать в нормальном режиме.

Учитывая все выше приведенные факторы, желательно ограничиться 1 бокалом красного вина в день. Уже в древности этому замечательному напитку приписывали поистине чудесное свойство исцелять от всех болезней. Была создана даже целая наука о лечении винами.

> Группа исследователей из Дании полагает, что пиво полезно для человеческого организма, потому что в нем содержится витамин B6, снижающий уровень белка гомоцистеина в крови, а этот белок увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Кофе – богатый источник кофеина, а также других активных веществ, из которых питательной ценностью обладает лишь никотиновая кислота, которая образуется при обжаривании кофейных зерен. Чашка кофе содержит около 1 мг этого вещества. В целом питательная ценность напитка определяется количеством добавляе-мого молока и сахара.

Действие кофеина очень неоднозначно. Он повышает скорость сжигания калорий, однако в повышенных дозах сужает малые кровеносные сосуды и способствует не только повышению артериального давления, но и появлению целлюлита. Если желание познакомиться с вредными свойствами любимого напитка отсутствует, то следует взять за правило не превышать

норму: либо 3 чашки (чайная ложка на стакан) растворимого кофе, либо 2 фильтрованного, либо 1 эспрессо или капуччино в день. Кофеин в основном содержится в кофе и чае, но присутствует также в шоколаде, кока-коле, в противопростудных и болеутоляющих препаратах.

> Дерматологи предупреждают, что, добавляя в пищу много пряностей, не стоит пользоваться антиперспирантами. Вещества, содержащиеся в острых приправах, раздражают не только вкусовые рецепторы языка и нёба, но и потовые железы, которые после жгучих блюд должны усиленно работать. Сталкиваясь с противодействием антиперспиранта, потовые железы воспаляются.

Кофеин стимулирует сердечную и центральную нервную систему, улучшает способность к умственной работе, когда мозг заторможен. Он оказывает влияние на выработку кислоты желудком, улучшая пищеварение, и способствует гипервентиляции легких.

Чай содержит танины, которые благотворно влияют на организм. Нет никакой необходимости ограничивать себя в нем, если только у вас нет склонности к запорам – одному из провоцирующих целлюлит факторов.

VIP-персонам, живущим в ускоренном режиме, часто не хватает времени и сил на нормальную личную жизнь. Поэтому диета, выбранная для них, должна учитывать и сексуальную сферу.

Меню для людей, живущих полноценной сексуальной жизнью (или желающим такую жизнь обрести), основывается на ежедневной здоровой диете, состоящей из цельных продуктов питания, а также принимает в расчет и потребность сексуально активных людей в поддержании соответствующего уровня сахара в крови. Когда содержание глюкозы уменьшается, все органы и системы, отвечающие за половую жизнь, начинают работать хуже, что незамедлительно отражается на качестве сексуальной жизни.

Исходя из этого, важно придерживаться следующих рекомендаций:

– отказаться от бутербродов. Лучше съесть стейк из постной говядины, снизив количество ккал таким способом на 100;

– говядину, баранину и свинину употреблять в пищу не чаще 3 раз в неделю;

– отдавать предпочтение не говядине, баранине или свинине, а рыбе и цыплятам;

– уменьшить употребление приправ к салатам и других

жиров;

– готовить пищу на пару, запекать, варить, но только не жарить;

– есть много свежих фруктов;

– заменить мороженое ягодами со взбитыми сливками. Это составит всего 140 ккал;

– ограничить употребление яиц и твердых сыров;

– заменить конфеты шоколадным молоком;

– ограничить или полностью исключить употребление кофеина;

– ограничить употребление алкоголя;

– убрать из холодильника жирные и чрезмерно калорийные продукты;

– ограничить использование сахара и соли;

– есть как можно больше различных продуктов из каждого раздела ежедневной диеты;

– принимать пищу небольшими порциями 6–8 раз в день, вместо 3 больших приемов (так можно избавиться от внезапных приступов голода), лучше по часам. Следует помнить, что переедание недопустимо. Порции должны быть небольшие – с ладонь.

Это важно для поддержания своего веса на определенном уровне, а также для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Если перерывы между едой более длительные, то волей-неволей нагуливается сильный аппетит и человек, не контролируя себя, съедает больше, чем это необходимо его организму.

> Готовясь к съемкам в фильме Квентина Тарантино, Ума Турман придерживалась диеты, которую для нее разработала известный диетолог Джекки Келлер. Она рекомендовала киноактрисе в качестве своеобразного бонуса на ужин не есть ничего, кроме сладкого.

Однако дробное питание ни в коем случае не означает, что нужно каждый раз, садясь за стол, съедать несколько блюд, – такое допустимо только трижды в день, в завтрак, обед и ужин. Остальные приемы пищи должны быть намного менее внушительными: можно подкрепиться фруктами, нежирным творогом, овощными салатами, хотя есть и альтернативный вариант. При таком подходе маленькие порции калорийных продуктов заменяются большими порциями низкокалорийных, вследствие чего удовольствие от приема пищи растягивается. Как применить этот метод на практике, можно узнать из таблицы 8.

Таблица 8

**Варианты замены маленькой порции калорийного продукта на большую порцию низкокалорийного**

| Маленькая порция калорийного продукта | Большая порция низкокалорийного продукта |
|---|---|
| 1 ломтик дыни | 2 ломтика арбуза |
| 1 пирожное | 4 ржаных рогалика |
| 1 порция пломбира | 6 порций фруктового мороженого |
| 1 кружка пива | 2 бокала сухого белого вина |
| 1 пицца | 2 порции макарон с томатным соусом |
| 1 долька шоколада | 15 штук жевательного мармелада |
| 1 пакет картофеля фри | 3 пакета соленых креветок |
| 1 шаурма со свининой | 2 гамбургера |
| 1 биг-мак | 2 говяжьих стейка |
| 1 тарелка фасолевого супа | 3 тарелки томатного супа |
| 1 авокадо | 7 баклажанов |
| 6 грецких орехов | 20 крекеров |

Главное – найти подходящий распорядок приема пищи, которому следует четко следовать. В таком случае организм привыкнет получать энергетическую подпитку в определенное время и не будет лихорадочно делать запасы впрок.

«Перекусы» между основными приемами пищи обычно считаются первым врагом любой диеты. Внимательно следя за тем, чтобы питаться правильно в завтрак, обед и ужин, легко забыть, что стакан колы, плитка шоколада или чипсы, съеденные между делом, отнюдь не отнимают калорий.

Однако не следует совсем отказывать себе в желании перекусить между трапезами. Просто даже в этом случае важно не забывать о возможности сделать правильный выбор.

Следует перекусывать фруктами или овощами, которые обеспечивают организм витаминами, минеральными веществами и необходимой энергией. Фрукты и овощи также содержат мало калорий и очень разнообразны, поэтому каждый раз есть возможность приготовить что-нибудь новое. Например, можно попробовать сок из огурца или сельдерея, прекрасно очищающий организм. Кстати, на всех модных spa-курортах его предлагают пить перед завтраком.

Не надо употреблять продукты с большим содержанием сахара – такие, как шоколад и конфеты. Они содержат только

«пустые» калории. Самые низкокалорийные сласти – те, которые не содержат жиров (мармелад, пастила, зефир). Второе место занимают засахаренные фрукты.

Морепродукты, говядина, бобовые, сыр, молоко и яйца «успокаивают» организм, избавляют от тяги к сладкому и нейтрализуют симптомы ПМС.

Испытывая жажду, лучше всего выбрать диетический напиток или чай с фруктами и травами. Напитки, содержащие сахар, часто способствуют развитию кариеса, поэтому не стоит их употреблять длительное время.

Надо остерегаться фруктовых напитков, которые продают вместо соков. На упаковке должно быть указано количество содержащегося в них сахара.

> Популярная телеведущая и актриса Джоан Лунден полагает, что яблоки, киви и цитрусовые «сжигают» лишние жиры быстрее всего.

Лучше всего выпить стакан морковного сока. В нем содержится каротин, полезный для зрения, который стимулирует работу иммунной системы. К морковному соку можно добавить 1 чайную ложку обезжиренных сливок.

Выбирая продукт, чтобы перекусить, важно помнить, что низкое содержание жиров не всегда означает низкое содержание сахара (например, в йогурте).

Особенно важно вовремя завтракать. В этом случае «перекусы» почти не требуются.

Очень существенный момент – ужин не должен быть позже 7 часов вечера. Если человек поздно ложится спать, то незадолго до сна ему можно легко перекусить: подойдут стакан кефира, нежирный йогурт. Многие говорят, что утром голода не испытывают, где-то к обеду разгуливаются, а к ужину испытывают зверский аппетит. Правильно, если человек в ужин очень сытно поел, то за ночь его желудочно-кишечный тракт не отдохнул, и утром он совершенно не хочет есть. Этот замкнутый круг обязательно надо разорвать, потому что съеденное поздно вечером легче уходит в жировые отложения. А вот съеденное в первой половине дня «сгорает», потому что человек активно работает. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Во время больших приемов пищи следует избегать питья. Пить лучше за полчаса и через полчаса после еды.

Обязательно нужно съедать хороший завтрак из блюд, богатых протеином, которые смогут обеспечить медленное высвобождение энергии в организме в течение всего дня.

Следует избегать засахаренных или сушеных фруктов.

Целые фрукты предпочтительнее фруктового сока, поскольку содержат волокна.

Молочные продукты – йогурт, кефир, кумыс, ацидофилин, молоко, прессованный творог, пахта – это превосходная и питательная легкая закуска, особенно если вы употребляете их вместе с семенами, пророщенной пшеницей, пивными дрожжами, лецитином или другими добавками. Молочные белки являются полноценными, поскольку содержат все незаменимые аминокислоты, причем в идеальной пропорции и необходимом количестве. Столь же полно представлены в них витамины и ферменты.

Вместо плавленого сыра можно мазать на хлеб пюре из авокадо. В таком случае рацион станет легче на 18 г жира и приблизительно на 150 ккал, а насыщенные жиры заменят мононенасыщенные, сокращающие содержание «плохого» холестерина в крови.

Вместо майонезов, кетчупов и соусов типа бешамель гораздо полезнее употреблять горчицу.

Макароны и картофель лучше заменить овощами и салатом, чтобы не перегружать желудок.

Всегда, по возможности, следует использовать заменитель соли.

Во время приготовления пищи лучше заменять сахар или искусственные сласти травами или специями, фруктами.

Необходимо избегать рафинированных или обработанных продуктов, содержащих белый сахар и белую муку.

Украшение приготовленных блюд, позволяют улучшить пищеварение.

> Сильвио Берлускони пьет сок из красных апельсинов, который в сочетании с растительным маслом и йогуртом, обогащенным биодобавками, прекрасно подходит для предотвращения старения мозга.

Следует добавлять в рацион продукты, повышающие половую активность – грибы, сельдерей, виноград и ограничить потребление консервированных или упакованных продуктов, безалкогольных напитков, жареных или соленых орехов, конфет, шоколада, обильного десерта, жевательной резинки, содержащей сахар, мороженого, джемов, желе, варенья, кондитерских изделий, жареных пирожков и тому подобных вещей.

Можно раз в неделю побаловать себя чем-нибудь вкусным, например, пирожным.

Многие люди психологически легче переносят диеты, соблюдая которые, нужно принимать специальные препараты.

Подобные комплексы предусматривают примерно следующую систему: выпить стакан сока – принять желтую капсулу, съесть яблоко – выпить красную капсулу. Получается, что и есть-то некогда, пока разберешься, когда какие капсулы принимать. Такой график питания очень дисциплинирует, а строгая дисциплина – залог успеха любой диеты.

Конечно, всю жизнь соблюдать такую диету нельзя. С нее можно начать, чтобы побыстрее добиться снижения веса, а потом перейти на другую диету.

Не следует верить обещаниям, что, принимая предложенные препараты, можно похудеть, не меняя свой рацион. Таблетки будут «работать» только при отказе от определенных продуктов. О том, какой именно диеты следует придерживаться, указано в аннотации к любому препарату для похудения.

Знаменитость, как и любой другой человек, может иногда набрать несколько лишних килограммов. Как избавиться от них, не считая калорий и не прибегая к сложным диетическим ухищрениям?

Если питаться правильно и вести подвижный образ жизни, то можно без труда вернуться в первоначальную форму. Но на это потребуется некоторое время.

От лишних килограммов при правильном подходе можно избавиться всего за несколько дней и без ущерба для здоровья. Для этого достаточно изменить свой образ жизни, питание и на несколько дней немного ограничить себя в еде. На самом деле это совсем несложно, а результат превзойдет все самые смелые ожидания.

Лишние килограммы состоят в основном из шлаков. Это связано с тем, что «неправильная» пища зачастую полностью не перерабатывается и откладывается в складках толстой кишки.

Самым простым, доступным и эффективным средством для очищения организма является чистая питьевая или минеральная вода без газа. Жидкость играет немаловажную роль для вымывания вредных веществ из организма. Она способствует и более быстрому перевариванию пищи.

В Греции уже около 2500 лет назад было известно, что вода – это лучшее лекарство. Китайская медицина тоже базируется на целебных свойствах воды.

Диетологи рекомендуют ежедневно выпивать 1–1, 5 л чистой питьевой воды, так как только насыщенные питательной жидкостью клетки организма могут активизировать собственный обмен веществ и результативно сжигать жиры. Без воды

клеточный обмен невозможен.

Свежие огурцы на 96 % состоят из воды.

При этом первый стакан необходимо выпивать на голодный желудок, а после последнего ничего не есть. Важно также следить за тем, чтобы в пище содержалось достаточное количество жидкости. В рационе должно быть много фруктов, салатов, овощей, растительной пищи, не прошедшей термической обработки. Этого правила важно придерживаться как для первого завтрака, так и для легких перекусов в течение дня, а также для обеда и ужина.

Но при плохом самочувствии или появлении отеков необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Скорее всего, придется проверить работу почек.

Также не стоит забывать про очищение кишечника при помощи клизмы. Только необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

Некоторые путают разгрузочные и голодные дни. В разгрузочные дни нужно просто перейти на менее калорийную и быстроперевариваемую пищу. А в голодные дни не разрешается вообще ничего есть.

От постоянных нагрузок, частых перелетов и стрессов организм звезд шоу-бизнеса, политиков, крупных бизнесменов и так истощен, а голодание – это огромная нагрузка. Поэтому VIP-персонам желательнее устроить несколько разгрузочных дней, чем истязать себя голоданием.

Наиболее распространены разгрузочные дни, название которых соответствует употребляемому в этот день продукту (например, кефирные, яблочные и пр.). Но такое питание надоедает своим однообразием. Более эффективными и щадящими считаются низкокалорийные разгрузочные дни. Например, можно на 3–4 дня перейти на салаты из свежих овощей с оливковым маслом, фрукты (за исключением бананов), кефир и минеральную воду без газа.

Для того чтобы пища полностью переваривалась, желательно есть часто, но маленькими порциями. А чтобы у организма было время на отдых, важно, чтобы промежуток между последним вечерним приемом пищи и первым утренним был не менее 10–12 ч.

Сотрудники Гарвардского университета идентифицировали ген, который определяет у человека ощущение сладкого. Изучение свойств гена прояснит причину чрезмерного влечения к сластям и поможет

синтезировать новые подсластители, которые позволят людям избежать ожирения и диабета.

Большинство продуктов, хоть и выглядит аппетитно, на самом деле не содержит достаточного количества питательных веществ, зато богато калориями. В ситуации, когда нет свежих фруктов, наибольшее количество витаминов можно получить из замороженных овощных и фруктовых смесей, которые не требуют длительной тепловой обработки. Поэтому надо постараться ввести их в свой ежедневный рацион. При невозможности обеспечить себя полноценным разнообразным питанием необходимо свести к минимуму те продукты, которые приносят исключительно вред (острая, копченая, маринованная пища, мясные консервы и пр.).

VIP-персоны по известным причинам практически не ходят пешком. Однако ходьба способствуют похудению. Удобнее всего совершать такие прогулки после работы, когда спешить никуда не надо. Кстати, это еще и прекрасный отдых.

Но для того, чтобы пешие прогулки пошли на пользу фигуре, необходимо выполнять 3 основных условия.

Во-первых, не должно быть тяжелых сумок, что довольно проб-лематично, учитывая частые перелеты. Оптимальный вариант – это либо маленький рюкзак за спиной, либо одинаковые по весу и размерам сумки в обеих руках.

Во-вторых, необходимо следить за осанкой и дыханием. Надо идти с прямой спиной и ровно дышать.

В-третьих, обувь должна быть удобной. При ходьбе на каблуках нагрузка на спину и ноги распределяется неравномерно. Это может привести к совершенно противоположному результату.

При соблюдении перечисленных условий задействованы практически все группы мышц. Но основная нагрузка идет на ягодичные и икроножные мышцы. По приблизительным подсчетам за 1 ч интенсивной ходьбы сжигается столько же калорий, как за 2 ч занятий в тренажерном зале.

Выбранная диета подходит человеку только в том случае, если его не преследуют постоянно мысли о еде; у него не возникает неконтролируемых приступов голода, когда он набрасывается на пищу, не в состоянии себя сдержать. Чувство голода появляется время от времени, но человек с ним справляется.

Следующим отличительным признаком является снижение веса. В первые дни этот процесс идет довольно быстро, потом постепенно все больше замедляется, чтобы со временем совсем остановиться. Желательно вести дневник, он помогает

анализировать и свое состояние, и эффективность диеты. В дневнике следует обязательно зафиксировать вес, с которого человек начал худеть. Важно заносить в него результаты каждого взвешивания. Первое время требуется взвешиваться ежедневно, а потом можно и раз в 2 нед. Вставать на весы нужно сразу после утреннего туалета, натощак и всегда в одной и той же одежде.

Человек все делает правильно только в том случае, если через примерно 2 нед после начала диеты у него появляется ощущение, будто он помолодел душой и телом, у него улучшилось настроение, повысилась работоспособность, нет раздражительности и слабости.

Отлично, если с помощью диеты удастся максимально приблизиться к своему идеальному весу и успешно придерживаться его.

Если хотя бы один из этих пунктов не соблюдается, значит, диета не подошла. Однако приобретенный опыт чрезвычайно полезен для человека, так как благодаря ему он узнал много нового о своем организме. Это поможет в будущем подобрать следующую диету более точно.

> Дженнифер Лопес предпочитает цельнозерновой хлеб, овощные коктейли и салаты. «На десерт у меня активные занятия спортом», – утверждает актриса.

В том случае, когда лишний вес по-прежнему создает проблемы, неудачи могут быть связаны с множеством причин, включая следующие.

*1. Пища недостаточно пережевывается.*

Если в процессе поглощения пищи увеличить время чистого жевания на четверть, то чувство насыщения появится до того, как захочется добавки. В противном случае желудок не успевает доложить мозгу о своем наполнении.

*2. В рационе преобладают хлебобулочные изделия.*

В хлебобулочных изделиях очень мало клетчатки. Между тем клетчатка, которой много в овощах и фруктах, почти не имеет питательной ценности, активизирует пищеварение, стабилизирует уровень сахара и инсулина в крови, а главное – создает иллюзию сытости.

Необходимо обогатить свой рацион грубой клетчаткой. Цельнозерновые хлопья и мюсли, орехи и бобовые – да на одно только их пережевывание уже потратится много калорий. А вот от чипсов, белого хлеба, сладких хлопьев и особенно жареного картофеля лучше всего отказаться – медики утверждают, что эти

яства и кушанья мгновенно повышают содержание сахара в крови, то есть препятствуют похудению.

*3. Хроническое недосыпание.*

Борьба с лишним весом иногда предполагает отказ от многих радостей жизни, но на сон это не должно распространяться. Ученые доказали, что у здоровых людей, спящих от 4 до 7 ч 6 ночей подряд, повышался уровень инсулина и сахара в крови. А организм, естественно, сразу начинает запасать жир.

Только в расслабленном состоянии обеспечивается доставка всех питательных веществ через сосуды к клеткам.

Систему, обеспечивающую мобилизацию организма для выполнения срочной работы, медики называют симпатическим отделом вегетативной нервной системы, а систему, отвечающую за расслабление, – парасимпатическим отделом вегетативной нервной системы, которому отводится огромная роль в освобождении молекул жира.

Так что тому, кто действительно хочет избавиться от жировых отложений, необходимо побеспокоиться о дополнительных часах сна в течение дня.

Ночью спать необходимо хотя бы по 8 ч. Для VIP-персон это особенно сложно. Но факты – вещь упрямая. Если есть желание сохранить фигуру, придется позаботиться и о постоянном режиме.

*4. Расчет только на тренировки.*

Сами по себе упражнения не способствуют похудению. Все дело в увеличении нагрузок при сохранении объема поглощаемой пищи. Занимаясь спортом, можно даже умудриться набрать лишний вес. Это объясняется тем, что некоторые спортсмены награждают себя за труды двойными порциями.

> Азиаты считают важным питаться в соответствии с природными ритмами. Сырая пища – такая, как овощи и фрукты, – соотносится с элементом инь и охлаждением, горячая и соленая пища – с элементом ян и теплом. Европейцы тоже в холодный день отдают предпочтение горячему супу, а не лимонаду или мороженому.

Желающим обрести стройное тело совершенно необходимо следить за размерами порций. И лучший способ это сделать – не ходить в рестораны. В немецком или итальянском ресторане стандартной порцией можно накормить целую семью. Ничуть не лучше и «перекусы» на ходу: порция шаурмы может содержать до 1000 ккал.

*5. Неумение готовить.*

Пицца способна обогатить рацион только тестом, жиром и солью.

В морозилке обязательно должны быть замороженные ягоды, фрукты и овощи, в холодильнике – консервированные овощи в банках, сухофрукты и обезжиренные молочные продукты. Приготовить эти продукты под силу школьнику, достаточно консервного ножа и микроволновки.

*6. Недостаток воды.*

Вода вымывает из организма шлаки, образующиеся при переработке жира, и отходы белкового обмена. Она доставляет питательные вещества к мышцам и способствует перевариванию пищи.

Выпивать сразу более 0, 5 л воды, не испытывая чувства жажды, бесполезно. Лучше разделить 1, 5 л воды на небольшие порции и пить их в течение дня. От чая, кофе и алкоголя организм быстро избавляется. А вот отвары и настои, фруктовые и овощные соки идеальны для утоления жажды.

Чистая питьевая и минеральная вода одинаково полезна для здоровья. Лучше выбрать минеральную воду без газа и с минимальным содержанием углеводов. Вода, которая содержится в молоке, почти на 90 % обогащена молочным сахаром, белком, жиром, минеральными веществами и витаминами.

Фрукты и овощи на 75 % состоят из воды. Много жидкости содержат такие продукты, как йогурт, рыба, отварной рис и кальмары.

Ограничивая себя в еде, необходимо полностью компенсировать потребность в жидкости употребляемыми напитками. Например 1 л сока бузины содержит всего 150 ккал, тогда как 1 л лимонада или колы – около 400 ккал, пива – до 600 ккал, красного вина – примерно 800 ккал.

Бросать диету после достижения успеха – дело неблагодарное. Конечно, сброшенный десяток килограммов – это веский аргумент в пользу того, чтобы пересмотреть рацион и уровень нагрузок, но только в соответствии со следующей целью: либо сбросить еще десяток, либо закрепиться на достигнутом рубеже.

Чем больше человек худеет, тем медленнее идет процесс. Наконец, наступает момент, когда организм, устав бороться с лишним весом, категорически отказывается сбрасывать лишние килограммы. Однако такой период можно преодолеть.

Так как же этого достичь?

Прежде всего, стоит убедиться в том, что человек твердо уверен: ему действительно нужно сбросить эти килограммы.

> Самым диетическим считается мясо кролика и индейки. Оно самое низкокалорийное, лучше всего усваивается организмом, богато витаминами и микроэлементами, а также полинасыщенными жирными кислотами.

Если гложут сомнения, лучше отказаться от затеи и принять свой нынешний вес, как есть. Если же ответ утвердительный, стоит решить для себя, что предпочтительнее: меньше есть или больше тренироваться, в идеале – и то, и другое.

Но главное – это разобраться в своих желаниях.

Чтобы не волноваться о краткосрочных результатах, взвешиваться надо не чаще 1 раза в месяц.

Важно помнить, что преследуемая цель – это стремление изменить свой стиль жизни, развить навыки здорового питания и тренировок. Если работа над этим началась, можно считать, что успех гарантирован.

Двигаться к цели можно маленькими шагами. Важно не забывать, что количество не сразу переходит в качество. Уменьшив свой дневной рацион только на 10 г жиров, или 90 ккал(что соответствует примерно 2 чайным ложкам растительного масла), или продлив свою обычную тренировку всего на 10 мин при частоте занятий 3 раза в неделю (при этом сжигается дополнительно 50 ккал), можно сбрасывать по 500 г ежемесячно. Если худеть быстрее, то потерю веса закрепить вряд ли удастся.

Лучше всего делать упор на те упражнения, которые получаются хуже всего, или на совсем новые.

Полезны любые физические нагрузки, но результат от занятий одними и теми же упражнениями со временем сходит на нет. Организм постепенно к ним привыкает, и человек перестает терять в весе. Чтобы избавиться от последних устойчивых килограммов, нужно делать то, к чему организм еще не привык. Это ускорит обмен веществ.

Кроме того, в этом случае тренировки станут более разнообразными и интересными. Лучше всего, когда краткие интенсивные тренировки чередуются с такими же по продолжительности периодами отдыха.

Не повредит завести дневник и записывать туда, что и когда было съедено и сколько времени потрачено на тренировки.

Кстати, летом обмен веществ ускоряется, что, вероятно, вызвано активной выработкой меланина в этот период. Поэтому

имеет смысл пользоваться солярием в другое время года.

Это позволит определить, что мешает похудению, например пропуски тренировок или частые походы в рестораны.

Важно не допускать обезвоживания организма, так как очень легко принять чувство жажды за чувство голода и начать есть, когда на самом деле хочется пить. Кроме того, даже легкое обезвоживание уменьшает эффект от упражнений почти на 20 % и сокращает расход энергии.

Как говорилось выше, из-за недосыпания можно поправиться и трудно похудеть. Люди, которые недосыпают, более подвержены стрессу, перепадам настроения, им нужны стимуляторы, что может стать причиной переедания.

Независимо от источника количество калорий имеет решающее значение для потери веса. Чтобы избавиться от килограммов, нужно заниматься аэробными упражнениями по 40 мин 3–5 раз в неделю. Лучшее время для них – с 15.00 до 18.00, так как в этот период температура тела максимальна, а организм способен на самые интенсивные нагрузки.

> Когда у Лаймы Вайкуле появляется необходимость сбросить несколько килограммов, она принимает радикальные меры. В частности, голодает несколько дней – пьет только воду, чай и кофе и вообще ничего не ест.

В этот период и глюкоза усваивается им лучше всего, поэтому занятия спортом не ведут к переутомлению. Но со временем аэробики становится недостаточно.

Все свои победы стоит отметить. Поставив перед собой конкретную мини-цель (например, «я откажусь от мороженого на десерт по пятницам»), надо обязательно себя наградить, если удастся ее достигнуть. Награда может быть совсем простой, например, 15 мин в тишине, что для VIP-персоны не менее важно, чем поход к косметологу или визажисту.

Для того чтобы сбросить 1–2 кг, не обязательно терзать себя недельными голодовками. Нужно просто в течение месяца не употреблять конфет, питаться фруктами, овощами, рыбой и пить зеленый чай. Регулярно употребляя зеленый чай, человек укрепляет иммунитет, поддерживает пищеварение, улучшает работу сердца и кровеносной системы и даже предотвращает возникновение раковых заболеваний.

Эти данные были подтверждены экспериментально. У крыс, переведенных на рацион с высоким содержанием жиров и получавших водный экстракт зеленого чая, наблюдалось пониженное образование жировой ткани.

Исследователи выделили 2 причины возникновения такого эффекта:

– зеленый чай снижает усвояемость жиров;

– зеленый чай стимулирует обмен веществ, активизируя жировыделяющие бета-рецепторы клеток бурой жировой ткани и повышая тем самым выработку энергии.

В отличие от белой жировой ткани (в подкожной жировой клетчатке и сальнике), призванной запасать жир и ограничивать теплопотери, бурая жировая ткань у взрослого человека выполняет функцию обеспечения теплопродукции.

Содержащийся в чае кофеин усваивается организмом постепенно. Он успокаивает нервную систему и снимает стресс, поэтому его особенно следует рекомендовать VIP-персонам, учитывая особенности свойственного им образа жизни. Лучше всего употреблять японский чай «Сенча», так как в нем содержится мало кофеина. Зато китайский чай «Лу Шан Ву» обладает изысканным и благородным вкусом, способным удовлетворить самых взыскательных гурманов.

В таком случае основу рациона должны составлять:

– мясо куриное постное (без кожи);

– рыба. О достоинствах и недостатках этого продукта подробно говорилось выше;

– морепродукты (крабы, омары, лангусты, креветки, устрицы и мидии);

– продукты соевые;

– капуста, шпинат, листовые салаты;

– баклажаны, кабачки, сладкий перец, огурцы, зеленый горошек. Во время диеты для овощного салата лучше всего использовать свежие овощи зеленого цвета;

– цитрусовые;

– фрукты и ягоды свежие. Заправлять фруктовые салаты можно и соком;

– чаи травяные;

– зелень свежая;

– чеснок, который помогает переваривать жиры и очищает организм, не говоря о том, что он прекрасно борется с инфекцией, защищает от насморка и улучшает работу сердца.

Следующие продукты нужны, но в ограниченном количестве:

– молоко, предпочтительно с низкой жирностью. О полезности этого продукта можно говорить до бесконечности;

– йогурт натуральный;

– сыр нежирных сортов. Этот молочный продукт пользуется особым признанием. Различные сорта сыра используются в кухне многих народов. Только в национальной кухне народов России

насчитывается около 100 видов различных сыров. Их популярность обусловлена высоким содержанием в этом продукте полноценного белка и легкоусвояемого молочного жира. Сыры особенно богаты солями калия, магния, натрия. В составе сыра очень много кальция и фосфора. В сыре в больших количествах обнаружены самые разнообразные витамины;

– яйца;

– женьшень. Интенсивно генерирует энергию. Настои из него дают силы для работы и спорта и, что не менее важно, помогают справиться с чувством голода.

– бобовые;

– ветчина нежирная;

– морковь, лук, кукуруза;

– манго, нектарины, груши, папайя, ананасы;

– майонезы, растительное масло, сливочное масло. Овощные салаты лучше заправлять маслом или смесью из масла, 0, 5 чайной ложки меда и 2 столовых ложек лимонного сока. Такая заправка – самая полезная и низкокалорийная. Можно добавлять в салаты обезжиренный творог;

– чай и кофе слабый;

– соусы соевый и томатный, лимонный сок.

Следует обязательно включать в ежедневный рацион продукты с негативным содержанием калорий. Это такие продукты, на переваривание которых тратится больше энергии, чем получается в процессе их усвоения. Это яблоки, миндаль, сельдерей, брюссельская капуста, турнепс, бананы, манго, шпинат, помидоры и бразильские орехи.

Есть смысл обратить особое внимание на содержание хрома, который регулирует уровень сахара в крови. Он снижает калорийность сахаросодержащих продуктов.

Лимонная кислота, по мнению некоторых исследователей, препятствует превращению углеводов в жиры. Есть смысл попробовать употреблять в пищу продукты, в которых она содержится. Скорее всего, информация о ее наличии или отсутствии будет указана на этикетке.

Время от времени можно устроить разгрузочный месяц без пиццы, булочек, картофеля, каш, бананов, сухофруктов (из-за высокой калорийности этих фруктов следует воздерживаться от них при приготовлении фруктовых салатов), пирожных, печенья, молочных и сливочных десертов, крекеров, чипсов, супов из пакетиков, шоколада и конфет, сахара и меда, алкоголя, шипучих напитков, фруктовых соков (лучше употреблять натуральные фрукты).

Еще проще сбросить в день 400–500 г. Для этого достаточно

следовать нехитрым правилам:

– за завтраком можно выпить стакан апельсинового или любого другого цитрусового сока;

– добавить ягоды, кусочки банана в хлопья или йогурт;

> Британские диетологи разработали диету, позволяющую худеть без жестких ограничений в питании. Главная «фишка» новой диеты – стакан красного вина, которым непременно надо запить все съеденное во время трапезы.

– обед начать лучше с кусочка дыни или половины грейпфрута;

– съесть яблоко вместо чипсов или несколько сухофруктов вместо конфет. В день можно маленькими порциями съесть 150–200 г сухофруктов. К конфетам ближе всего по вкусовым ощущениям финики;

– следует смело добавлять в обезжиренное (или соевое) молоко любые фрукты – чернику, бананы, клубнику или дыню, которые можно выбрать по сезону и вкусу;

– к основному блюду можно добавить, по крайней мере, 2 вида овощей (кроме картофеля);

– овощи должны занимать не менее половины тарелки;

– увеличить потребление овощей помогут любые супы, например супы из помидоров, зеленого горошка, свеклы, огурцов, красного и зеленого перца;

– ежедневно желательно съедать 5 порций овощей и фруктов различного цвета, чтобы разнообразить питание.

Важно, чтобы в жизни все было гармоничным, и система питания не является исключением. А самое главное правило любой диеты – не переедать, но и не голодать, так как и то и другое не приносит организму никакой пользы.

# 3. Диеты

*В этой главе предлагается множество эффективных диет, подходящих для VIP-персон. Данные диеты помогут самому взыскательному читателю избавиться от лишних килограммов, укрепить здоровье и сделаться еще привлекательнее.*

## *Ежедневная диета*

*Завтрак:* каша овсяная – 200 г; сок апельсиновый – 100 мл или хлопья кукурузные без сахара – 1 стакан; малина замороженная – 1 стакан; изюм – 1 чайная ложка; киви – 1 шт.; молоко – 200 мл или тосты из хлеба грубого помола с творогом – 2 шт.; салат из свежих овощей, заправленных творогом – 100 г; сок апельсиновый – 100 мл или каша гречневая – 200 г; молоко обезжиренное – 200 мл; яблоко – 1 шт. или салат из свежих овощей – 100 г; грейпфрут – 0, 5 шт.; тост из хлеба грубого помола – 1 шт.

Слово «кофе» происходит от арабского «qabwa», что означает «возбуждающий». Согласно легенде, архангел Гавриил, обеспокоенный тем, что сонливость может помешать Мухаммеду в достижении его целей, поднес ему кофе. Выпив его, пророк выбил из седла 40 воинов и овладел 40 женщинами.

*Обед:* треска отварная – 200 г; картофель среднего размера – 2 шт.; яблоко – 1 шт. или грудка цыпленка без кожи – 200 г; рис отварной – 200 г; салат из помидоров с оливковым маслом – 100 г; грейпфрут – 0, 5 шт. или филе индейки без кожи – 250 г; вареные макароны – 1 стакан; салат из огурцов с оливковым маслом – 100 г; банан – 1 шт. или креветки отварные – 400 г; яйцо – 1 шт.; рис отварной – 200 г; яблоко – 1 шт. или лосось жареный на оливковом масле – 100 г; картофель запеченный – 2 шт.; салат из огурцов без масла – 100 г; груша – 1 шт.

Здоровое питание снижает риск заболевания раком,

поэтому диетологи рекомендуют включать в ежедневный рацион продукты, богатые клетчаткой, такие как зерновой хлеб, макаронные изделия и рис.

*Ужин:* суп вегетарианский с обезжиренным йогуртом или творогом – 100 мл; брокколи отварная – 200 г; творог обезжиренный – 100 г; грейпфрут – 0, 5 шт. или картофель запеченный – 2 шт.; салат из огурцов и помидоров с обезжиренным йогуртом – 100 г; хлеб черный – 0, 5 ломтика; ананас – 1 кружок или рис отварной – 1 стакан; кукуруза, тушенная в воде без масла – 200 г; помидор – 1 шт.; хлеб грубого помола – 0, 5 ломтика; клубника замороженная – 0, 5 стакана или каша гречневая – 200 г; молоко обезжиренное – 1 стакан; изюм – 1 столовая ложка или макароны, сваренные без масла – 200 г; кетчуп – 1 чайная ложка; салат из огурцов с обезжиренным йогуртом – 100 г; грейпфрут – 0, 5 шт.

## *Однодневная общая диета*

*Завтрак:* каша (геркулес, гречневая, рисовая, перловая) с обезжиренным молоком и фруктами – 100 г. яйца – 2 шт. или творог – 150 г или сыр – 30 г; хлеб из цельных зерен – 1 ломтик; чай зеленый – 200 мл.

*Второй завтрак:* сок томатный – 200 мл; овощи свежие – 100 г.

*Обед:* хлеб из цельных зерен – 1 ломтик; салат овощной – 100 г; суп постный – 200 мл; рыба, птица или морепродукты – 100 г; чай травяной – 200 мл.

*Полдник:* фрукты с орехами или семенами – 100 г.

*Ужин:* салат из сырых сезонных овощей – 100 г; мясо постное – 100 г; картофель запеченный – 2 шт.; горошек зеленый – 100 г; яблоки – 2 шт.; кофе без сахара – 200 мл.

*«Перекус» перед сном:* банан – 1 шт.; молоко – 200 мл.

## *Диета с красным вином*

Представляет собой 4 трехдневные монодиеты. Легкое чувство голода испытывается лишь в кефирные дни и только по вечерам. Хлеб и хлебобулочные изделия полностью исключаются. Жидкость можно пить по желанию.

После окончания диеты – обычный рацион, но следует избегать переедания. Эта диета позволяет сбросить от 8 до 15 кг.

Эффективность диеты усиливают вечерние прогулки обычным шагом в течение 45–60 мин.

*3 дня* — кефир;

*3 дня* — курица отварная без кожи;

*3 дня* — овощи;

*3 дня* — сыр твердый, вино красное – 350 мл.

## *Диета от Петы Уилсон*

Есть в эти дни, кроме предписанного, ничего нельзя, а рекомендованные блюда надо готовить без сахара и соли.

Рацион рассчитан на 7 дней.

> Витамин С лучше усваивается организмом в соединении с биофлавоноидами – веществами, которые содержатся в лимонной и апельсиновой кожуре.

*1-й день:* картофель отварной – 5 шт.; кефир – 1, 5 л;

*2-й день:* курица вареная – 100 г; кефир – 1, 5 л;

*3-й день:* мясо отварное – 100 г; кефир – 1, 5 л;

*4-й день:* рыба вареная – 100 г; кефир – 1, 5 л;

*5-й день:* фрукты(кроме бананов и винограда) и овощи – 100 г; кефир – 1, 5 л;

*6-й день:* кефир – неограниченно;

*7-й день:* минеральная вода.

## *Низкокалорийная диета № 1*

*Завтрак:* хлопья овсяные – 100 г; яблоко – 1 шт.; сок вишневый – 100 мл.

*Обед:* рыба отварная – 120 г; салат овощной – 100 г; картофель отварной – 1 шт.; чай некрепкий – 200 мл.

*Ужин:* суп луковый – 250 мл; хлеб ржаной – 1 ломтик.

*На ночь:* кефир – 200 мл или яблоко – 1 шт.

## *Низкокалорийная диета № 2*

*Завтрак:* груша спелая – 1 шт.; ягоды консервированные – 100 г; творог обезжиренный – 100 г; чай без сахара – 1 стакан.

*Обед:* баклажан жареный – 1 шт.; картофель отварной – 1 шт.; помидор – 1 шт.; яйцо вкрутую – 1шт.; кефир – 200 мл.

*Полдник:* сок томатный – 200 мл.

*Ужин:* салат рыбный – 250 г; чай без сахара – 200 мл.

## *Диета доктора Гурсак*

Основополагающий принцип диеты французского доктора Катрин Гурсак – раздельное питание, благодаря которому организм сможет лучше и быстрее усваивать питательные вещества. Особенно это подходит VIP-персонам, у которых, как правило, нет ни сил, ни времени на приготовление пищи.

**Завтраки**

*Понедельник:* яйцо вкрутую – 1 шт. или ветчина постная – 1 ломтик; йогурт фруктовый 200 мл; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

> Эфирные масла – прекрасное средство для борьбы с целлюлитом. Они легко проникают в кожу и сжигают лишние жировые отложения.

*Вторник:* апельсин – 1 шт.; хлеб с отрубями – 2 ломтика; чай – 200 мл.

*Среда:* ветчина постная – 1 ломтик; творог обезжиренный – 100 г; кофе с сахарозаменителем – 200 мл.

*Четверг:* мюсли с томатным соком – 25 г; банан – 1 шт.; кофе с сахарозаменителем – 200 мл.

*Пятница:* йогурт без наполнителя – 200 мл; яйцо в мешочек – 1 шт.; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

*Суббота:* кукурузные хлопья с молоком – 25 г; йогурт без наполнителя – 200 мл; кофе с сахарозаменителем – 200 мл;

*Воскресенье:* яйцо вкрутую – 1 шт.; сыр – 100 г; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

**Обеды**

*Понедельник:* салат овощной с соком лимона – 100 г; тушеная свекла с морковью и черносливом – 200 г; сок яблочный – 200 мл.

*Вторник:* салат из отварных креветок – 100 г; отварная телятина – 80–100 г; йогурт без наполнителя – 200 мл.

*Среда:* салат из отварных шампиньонов – 100 г; картофель

отварной – 1 шт.; капуста тушеная – 100 г; киви – 2 шт.

*Четверг:* яйцо вкрутую – 1 шт.; филе окуня, обжаренное с луком – 100 г; чай без сахара – 200 мл.

*Пятница:* свекла отварная – 100 г; рис отварной – 100 г; сок томатный – 200 мл.

*Суббота:* яйцо вкрутую – 1 шт.; печень говяжья тушеная – 150 г; йогурт без наполнителя – 200 мл.

*Воскресенье:* салат из свежей капусты и моркови, заправленный растительным маслом и соком лимона – 100 г; шампиньоны жареные – 100 г; рис отварной – 100 г; сок апельсиновый – 200 мл.

**Полдники**

Чтобы утолить чувство голода и избежать обильных «перекусов», следует выпивать стакан любого сока, теплого травяного чая или куриного, мясного, рыбного или овощного бульона.

**Ужины**

*Понедельник:* мясо куриное отварное – 100 г; сыр – 50 г; кефир обезжиренный – 200 мл.

*Вторник:* отварная цветная капуста с соевым соусом – 150 г; картофеля в мундире – 1 шт; хлеб с отрубями – 1 ломтик; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

*Среда:* рыба тушеная – 100 г; йогурт без наполнителя – 200 мл.; кефир обезжиренный – 200 мл.

*Четверг:* салат из свежих овощей – 100 г; тушеная фасоль с петрушкой – 100 г; картофель отварной – 1 шт.; хлеб с отрубями – 1 ломтик; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

Англичане выпивают каждый год по 185 чашек чая.

*Пятница:* творог обезжиренный – 100 г; сыр – 50 г; йогурт без наполнителя – 200 мл; молоко – 200 мл.

*Суббота:* салат из краснокочанной капусты – 100 г; хлеб с отрубями – 1 ломтик; киви – 2 шт.; чай с сахарозаменителем – 200 мл.

*Воскресенье:* палочки крабовые – 50 г; печень говяжья тушеная – 150 г; молоко теплое – 200 мл.

## *Диета Людмилы Гурченко*

*Завтрак:* яйца – 2 шт. (омлет) или каша на молоки 1, 5 %

жирностью – 100 г или фруктовый салат – 100 г; творог обезжиренный с вареньем – 200 г; чай без сахара – 200 мл.

*Обед:* овощной суп – 250 мл; хлеб – 1 ломтик; гарнир (картофель, макароны или рассыпчатая каша) – 100 г; салат свежий (например, из капусты) – 200 г; мясо отварное нежирное, птица или рыба – 100 г.

*Полдник:* такой же, как завтрак, или шоколад – 2 дольки или пирожок небольшой – 1 шт.

Ужин: овощи, тушенные без жира – 100 г.

*На ночь:* кефир нежирный – 200 мл или йогурт без сахара – 200 мл или яблоко – 1 шт.

## *Диета, стимулирующая обмен веществ*

Эта диета помогает за 14 дней сбросить 8 кг. Здесь предложено меню на 7 дней. Следующую неделю надо питаться так же.

**Первый день**

*Завтрак:* кофе черный без сахара – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* яйца вкрутую – 2 шт.; помидор – 1 шт.

*Ужин:* бифштекс – 200 г; салат зеленый – 100 г.

**Второй день**

*Завтрак:* кофе черный без сахара – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* бифштекс жареный – 100 г; салат зеленый – 100 г; помидор – 1 шт.; морковь – 1 шт.

*Ужин:* суп овощной – 250 мл; сухарик – 1 шт.

> Если вместо хлеба для бутерброда с колбасой взять лаваш, то он станет менее калорийным.

**Третий день**

*Завтрак:* кофе черный без сахара – 200 мл; крекер – 1 шт.

*Обед:* бифштекс жареный – 200 г; салат зеленый – 100 г; помидор – 1 шт.

*Ужин:* яйца вкрутую – 2 шт.; ветчина нежирная – 2 ломтика; салат зеленый – 100 г; чай зеленый с мятой – 200 мл.

**Четвертый день**

*Завтрак:* кофе черный без сахара – 200 мл; крекер – 1 шт.

*Обед:* яйцо – 1 шт.; морковь тертая с растительным маслом – 100 г; сыр – 100 г.

*Ужин:* салат фруктовый (киви, клубника, банан, виноград) – 100 г; кефир – 200 мл; крекер – 1 шт.

**Пятый день**

*Завтрак:* морковь тертая – 100 г; чай некрепкий – 200 мл;

*Обед:* рыба – 200 г; помидор – 1 шт.

*Ужин:* бифштекс жареный – 200 г; салат зеленый – 100 г.

**Шестой день**

*Завтрак:* кофе черный без сахара – 200 мл; крекер – 1 шт.

*Обед:* цыпленок жареный – 200 г; салат зеленый – 100 г.

*Ужин:* бифштекс жареный – 200 г; салат зеленый – 100 г; чай зеленый – 200 мл.

**Седьмой день**

*Завтрак:* чай зеленый без сахара – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* свинина нежирная, приготовленная на гриле – 200 г; салат зеленый – 100 г; помидор – 1 шт.

*Ужин:* салат фруктовый – 100 г; чай зеленый – 200 мл.

Ученые из Кембриджского университета подсчитали, что 1 яблоко в день способно прибавить 3 года жизни. Яблоки уменьшают усвоение жиров и уровень холестерина в крови.

## *Японская диета*

Японская диета разработана диетологами японской клиники «Яэкс». Авторы диеты заверяют, что за 13 дней обмен веществ перестроится на иной ритм работы, и стойкий эффект от применения диеты сохранится минимум на 2–3 года без каких-либо дальнейших усилий.

Эти 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Между приемами пищи не воспрещается пить минеральную или кипяченую воду.

Диету следует выдерживать точно, не меняя последовательности, потому что только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

**Первый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл.

*Обед:* яйца вкрутую – 2 шт.; салат из капусты с растительным маслом – 100 г; сок томатный – 200 мл;

*Ужин:* рыба жареная – 200 г.

**Второй день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* рыба жареная или вареная – 200 г; салат из овощей или капусты с растительным маслом – 100 г;

*Ужин:* говядина вареная – 100 г; кефир – 200 мл.

**Третий день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* кабачок, жаренный на растительном масле – 1 шт.

*Ужин:* яйца вкрутую – 2 шт.; говядина вареная – 200 г; салат из капусты с растительным маслом – 100 г.

**Четвертый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл.

*Обед:* яйцо сырое – 1 шт.; салат из вареной моркови с растительным маслом – 100 г; сыр твердый – 15 г.

*Ужин:* банан – 1 шт.

**Пятый день**

*Завтрак:* салат из тертой моркови с лимонным соком – 200 г.

*Обед:* рыба вареная – 200 г.; сок томатный – 200 мл.

*Ужин:* апельсин – 1 шт.

**Шестой день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл;

*Обед:* курица вареная – 200 г; салат из моркови – 100 г.

*Ужин:* яйца вкрутую – 2 шт.; салат из тертой моркови с растительным маслом – 200 г.

**Седьмой день**

*Завтрак:* чай некрепкий – 200 мл;

*Обед:* говядина вареная – 200 г.; банан – 1 шт.

*Ужин:* один из ужинов по желанию, кроме 3-го дня (можно вареные крабы).

> Английские ученые пришли к парадоксальному выводу, что растворимый кофе может защитить человека от сердечных заболеваний.

**Восьмой день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл.

*Обед:* курица вареная – 200 г; салат из свежей капусты – 200 г.

*Ужин:* яйца вкрутую – 2 шт.; салат из тертой моркови с растительным маслом – 200 г.

**Девятый день**

*Завтрак:* морковь сырая – 100 г; сок лимонный – 3 чайных ложки.

*Обед:* рыба жареная – 100 г; сок томатный – 200 мл.

*Ужин:* яблоки – 2 шт.

**Десятый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл.

*Обед:* яйцо сырое – 1 шт.; салат из вареной моркови с растительным маслом – 100 г; сыр твердый – 15 г.

*Ужин:* апельсины – 2 шт.

**Одиннадцатый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* кабачок, жаренный на растительном масле – 1 шт.

*Ужин:* яйца вкрутую – 2 шт.; говядина вареная – 200 г; салат из капусты с растительным маслом – 100 г.

**Двенадцатый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Обед:* рыба вареная – 200 г; салат овощной – 100 г.

*Ужин:* говядина вареная – 100 г; кефир – 200 мл.

**Тринадцатый день**

*Завтрак:* кофе черный – 200 мл.

*Обед:* яйца вкрутую – 2 шт.; салат из вареной капусты с растительным маслом – 100 г; сок томатный – 200 мл.

*Ужин:* рыба жареная – 200 г.

## *Бизнес-диета*

Соблюдать эту диету совсем несложно, так как в ее основе – свежие фрукты и овощи, которые не надо готовить. Диета рассчитана на 1 нед. Потеря веса – 4–5 кг. Меню все 7 дней не меняется.

> Человек съедает за свою жизнь около 40 т продовольствия.

*Завтрак:* хлеб с отрубями – 1 ломтик; сыр твердый – 1 ломтик; помидор – 1 шт. или огурец – 1 шт.

*Обед:* салат овощной – 300 г; яблоко – 1 шт. или апельсин – 1

шт.; хлеб с отрубями – 1 ломтик; сыр твердый – 1 ломтик.

*Ужин:* кефир обезжиренный без сахара – 200 мл.

## *Диета Кармен Электры*

**Первый день**

*Завтрак:* киви – 1 шт.; клубника – 100 г; виноград – 100 г; кекс – 1 шт.; вода – 200 мл.

*Обед:* салат овощной с тунцом – 100 г; сыр твердый – 1 ломтик.

*Полдник:* яблоко – 1 шт.; крекер – 1 шт.

*Ужин:* картофель запеченный – 2 шт.; приправа из перца и йогурта с луком – 100 г; салат со шпинатом – 100 г; кукуруза консервированная – 150 г; вода – 200 мл.

**Второй день**

*Завтрак:* хлопья с йогуртом – 100 г; апельсин – 1 шт.

*Обед:* суп овощной – 250 мл; грудка индейки (без кожи) – 1 шт.; помидор – 1 шт.; стебель сельдерея – 1 шт.; сок персиковый – 200 мл.

*Полдник:* морковь – 2 шт.; крекер – 1 шт.

*Ужин:* рис с овощами – 200 г; сок томатный – 200 мл; крекеры – 2 шт.

**Третий день**

*Завтрак:* хлопья – 100 г; молоко обезжиренное – 200 мл; банан – 1 шт.

*Обед:* суп из шпината – 250 мл; паста с оливками – 100 г; салат из огурцов и капусты с оливковым маслом – 100 г; крекер – 1 шт.

*Полдник:* салат из огурцов – 100 г; кефир обезжиренный – 200 мл.

*Ужин:* филе рыбы – 200 г; картофель отварной – 3 шт.; вода – 200 мл.

Быстрая утомляемость, сниженный иммунитет, головная боль свидетельствуют о неправильном питании.

## *Диета Алисии Сильверстоун*

Проводится 3 дня.

**Первый день**

*Завтрак:* сок грейпфрутовый – 200 мл; злаки грубого помола с соевым молоком – 200 г.

*Обед:* овощи свежие – 170 г; фасоль вареная – 100 г.

*Ужин:* сыр тофу – 150 г; грибы жареные – 100 г; горох стручковый – 100 г; рис вареный – 400 г.

*Десерт:* пирожки с рисом – 2 шт.; варенье – 2 чайные ложки.

**Второй день**

*Завтрак:* блинчики со свежей клубникой – 2 шт.

*Обед:* овощи тушеные – 200 г; кукуруза вареная – 1 початок; салат фруктовый – 100 г.

*Ужин:* пицца с сыром – 2 ломтика; салат овощной – 100 г.

*Десерт:* сливы – 2 шт.; шербет – 200 г.

**Третий день**

*Завтрак:* хлеб низкокалорийный – 2 ломтика; крем соево-сырный – 200 мл.

*Обед:* овощи тушеные – 200 г; хлеб ржаной – 1 ломтик.

*Ужин:* перцы фаршированные рисом и кукурузой – 2 шт.; брокколи вареная – 100 г.

*Десерт:* йогурт диетический – 200 мл; клубника свежая – 200 г.

## *Диета Ларисы Долиной*

Подходит только абсолютно здоровым женщинам. Эта диета позволяет сбросить 7 кг за 1 нед.

*1-й день:* картофель печеный – 4 шт.

*2-й день:* сметана – 400 г; кефир – 1 л.

*3-й день:* творог – 400 г; кефир – 1 л.

*4-й день:* – сухофрукты – 400 г; кефир – 1 л.

*5-й день:* курица отварная – 100 г; кефир – 1 л.

*6-й день:* кефир – 1 л.

7-й день: минеральная вода – 2 л.

> Овсяный кисель оказывает смягчающее действие на слизистую оболочку желудка.

Диету можно повторить не ранее чем через 1, 5 месяца.

## *Трехдневная диета от Софи Лорен*

**Первый день**

*Завтрак:* сок апельсиновый – 170 мл; яйцо вкрутую – 1 шт.

*Обед:* салат из любых овощей – 100 г; индейка – 60 г; сыр нежирный – 160 г; листья салата – 100 г.

*Ужин:* макароны с креветками – 115 г; салат из шпината с низкокалорийной заправкой – 100 г.

*Десерт:* яблоко – 1 шт.

**Второй день**

*Завтрак:* злаки грубого помола с молоком – 200 г.

*Обед:* салат из свежих фруктов – 150 г; творог прессованный – 100 г.

*Ужин:* спагетти – 115 г; фрикадельки из индейки – 3 шт.; листья салата – 100 г; заправка постная – 100 мл.

*Десерт:* груша – 1 шт.

**Третий день**

*Завтрак:* яйцо вкрутую – 1 шт.; сыр нежирный – 1 ломтик.

*Обед:* курица вареная – 115 г; салат зеленый – 100 г.

*Ужин:* лазанья нежирная – 115 г; салат из различной зелени с постной заправкой – 100 г.

*Десерт:* персики – 2 шт.

## *Диета от Ирины Понаровской*

Эта диета позволяет сбросить 8–10 кг за 15 дней. Нельзя употреблять мясо, яйца, молочные продукты, картофель, специи, томаты, шоколад, кофе. Изредка можно есть рыбу.

Можно и нужно есть чечевицу, брокколи, овес, ячмень.

В промежутках между едой, рекомендованы овощи и фрукты.

*Завтрак:* каша овсяная – 100 г.

*Обед:* суп овощной – 250 мл; салат овощной – 200 г.

*Ужин:* рис – 100 г; салат зеленый – 200 г; рыба – 200 г.

Для закрепления результата диету следует повторить через 2 месяца.

## *Диета от Мелани Гриффит*

Эта диета за 3 нед позволяет сбросить более 5 кг.

*Завтрак:* хлеб с отрубями – 2 ломтика; салат-латук – 100 г; помидор – 1 шт.; тунец в собственном соку – 50 г или хлопья с молоком без сахара – 25 г; тост из хлеба с отрубями – 1 шт.; мармелад – 50 г; банан небольшой – 1 шт. или тост – 1 шт.; сардины в собственном соку – 50 г; сок лимонный – 200 мл; помидор – 1 шт. или грибы – 50 г; яйцо всмятку – 1 шт.; бекон нежирный – 1 ломтик; хлебец хрустящий – 1 шт.; сок апельсиновый – 100 мл.

*Обед:* морепродукты (креветки, крабы, моллюски и т. д.) без панцирей – 100 г; салат смешанный, заправленный лимонным соком – 250 г или лосось консервированный – 90 г; салат смешанный – 250 г; булочка маленькая – 1 шт. или тост – 1 шт.; котлета рыбная – 1 шт.; салат из зеленых овощей – 250 г или хлеб с отрубями – 2 ломтика; салат из зеленых овощей – 100 г; сардины – 2 шт.; палочка рыбная – 1 шт.; паштет крабовый – 50 г; апельсин – 1 шт.

> В дыне содержится большое количество фолиевой кислоты, способствующей выделению серотонина, который успокаивает и поднимает настроение.

*Ужин:* окорок копченый – 150 г; спагетти в томатном соусе – 120 г; сельдерей консервированный – 200 г. или котлета рыбная – 1 шт.; горошек зеленый – 50 г; чипсы – 75 г; салат смешанный – 200 г или курица, приготовленная на гриле (без кожи) – 250 г; фасоль зеленая – 50 г; помидоры запеченные – 3 шт.; грибы – 50 г; салат зеленый – 250 г; йогурт диетический – 200 мл или мясо жареное нежирное – 75 г; картофель в мундире – 2 шт.; капуста – 250 г; сельдерей консервированный – 100 г или рыба жирная жареная – 150 г; кабачки – 100 г; брокколи – 100 г; лимон – 1 ломтик; фрукты свежие – 100 г.

*Спиртное и закуски:* сухое вино – 1 бокал или аперитив – 2 рюмки; булочка с салатом – 1 шт.; батончик «Марс» маленький – 1 шт.; бисквиты сухие – 2 шт.; виноград – 150 г.

## *Клубничная диета*

В 1 кг клубники содержится 300 ккал. Неделя такой диеты позволит сбросить 2 кг.

> Лук выводит из организма лишнюю жидкость и насыщает клетки водой.

**Первый день**

*Завтрак:* клубника – 100 г; яблоко – 1 шт.; банан небольшой – 1 шт.; йогурт нежирный – 75 г; мед – 1 чайная ложка.

*Ланч:* клубника – 100 г; молоко – 200 мл; мед – 1 чайная ложка; вода минеральная – 200 мл.

*Обед:* клубника – 100 г; спаржа – 100 г; индейка – 200 г; огурец – 1 шт.

*Полдник:* йогурт клубничный – 200 г; хлопья кукурузные – 100 г.

*Ужин:* картофель отварной – 3 шт.; клубника – 100 г; творог нежирный – 100 г.

**Второй день**

*Завтрак:* клубника – 100 г; хлеб – 1 ломтик; творог – 100 г.

*Ланч:* клубника – 100 г; творог – 100 г; сок ананасовый – 200 мл.

*Обед:* блинчики с клубникой – 2 шт.

*Полдник:* пюре клубничное – 100 г; мед – 1 чайная ложка; йогурт – 200 мл.

*Ужин:* салат из помидоров с перцем – 100 г; салат качанный – 100 г; йогурт – 200 мл.

**Третий день**

*Завтрак:* клубника – 100 г; банан – 1 шт.; мюсли – 100 г.

*Ланч:* клубника – 100 г; кефир – 1 литр.

*Обед:* клубника – 100 г; дыня – 200 г; окорок – 1 ломтик.

*Полдник:* клубника – 100 г; сок апельсиновый – 200 мл; мед – 1 чайная ложка.

*Ужин:* овощи тушеные – 100 г; молоко – 200 мл; клубника – 100 г.

**Четвертый день**

*Завтрак:* хлеб – 1 ломтик; творог – 100 г; клубника – 100 г; сыр камамбер – 1 ломтик.

*Ланч:* салат фруктовый – 100 г.

*Обед:* рыба жареная – 250 г; салат из лука – 100 г; клубника – 100 г.

*Полдник:* клубника – 100 г; мед – 1 чайная ложка; сок вишневый – 200 мл.

*Ужин:* салат из помидоров и перца – 100 г; клубника – 100 г; йогурт обезжиренный – 1 стакан.

**Пятый день**

*Завтрак:* клубника – 100 г.

*Ланч:* клубника – 100 г; шоколад горячий – 1 стакан.

*Обед:* хлеб – 1 ломтик; творог нежирный – 200 г; клубника – 100 г.

*Полдник:* кофе – 200 мл; сироп клубничный – 100 мл.

*Ужин:* овощи тушеные – 100 г; клубника – 100 г; молоко – 200 мл.

В тыкве содержится каротин, который помогает поддерживать хорошую форму.

**Шестой день**

*Завтрак:* йогурт – 200 г; клубника – 100 г; желе клубничное – 100 г.

*Обед:* клубника – 100 г; спаржа отварная – 100 г; индейка – 200 г; огурец – 1 шт.

*Полдник:* салат фруктовый – 200 г.

*Ужин:* клубника – 100 г; черника – 100 г; печенье – 1 шт.; шампанское – 1 бокал.

**Седьмой день**

*Завтрак:* клубника – 100 г; яблоко – 1 шт.; банан небольшой – 1 шт.; йогурт нежирный – 200 г; мед – 1 чайная ложка.

*Ланч:* клубника – 100 г; молоко – 200 мл; мед – 1 чайная ложка; вода минеральная – 200 мл.

*Обед:* клубника – 100 г; спаржа – 100 г; индейка – 200 г; огурец – 1 шт.

*Полдник:* йогурт клубничный – 200 г; хлопья кукурузные – 100 г.

*Ужин:* картофель отварной – 3 шт.; клубника – 100 г; творог нежирный – 100 г.

## *Диета от Хитер Локлир*

**Первый день**

*Завтрак:* сок яблочный – 200 мл; оладьи – 3 шт.

*Обед:* салат «Делюкс» – 100 г; цыплята – 2 шт.

*Ужин:* грудка индейки вареная – 115 г; овощи паровые – 200 г; салат фруктовый «Бостон Маркет» – 200 г.

*Десерт:* морковь – 1 шт; стебли сельдерея – 100 г.

Свежевыжатый лимонный сок ускоряет процесс сжигания жиров.

**Второй день**
*Завтрак:* салат из моркови – 100 г.
*Обед:* цыпленок – 250 г.
*Ужин:* сандвич с ростбифом – 1 шт.; свекла – 100 г.
*Десерт:* яблоко – 1 шт.

**Третий день**
*Завтрак:* круассан сливочный – 1 шт.
*Обед:* салат «Венди» – 200 г.
*Ужин:* куриная грудка жареная – 200 г.
*Десерт:* апельсин – 1 шт.

## *Диета от Лулу*

Вегетарианская диета, благодаря которой певице Лулу удалось сбросить более 3 кг, рассчитана на 2 нед.

При соблюдении этой диеты дневная доза обезжиренного молока к чаю или кофе должна составлять не более 250 мл, воду можно употреблять в неограниченном количестве, если нет склонности к отекам. Лучше отдать предпочтение негазированной минеральной воде. Раз в день можно выпить бокал сухого вина или шампанского.

Мужчинам рекомендуется добавить в ежедневный рацион 2 ломтика хлеба с отрубями, смазанных маргарином, стакан светлого или темного пива и несколько клубней картофеля, сваренных в мундире.

*Завтрак:* хлопья любые без сахара – 25 г; салат фруктовый – 100 г; шоколад (маленькая плитка) – 1 шт.

*Обед:* салат – 100 г; картофель в мундире – 3 шт.; сыр «Эдам» – 1 ломтик или макаронные изделия из муки грубого помола – 100 г; помидоры консервированные – 2 шт.; чеснок – 1 зубчик; зелень – 1 пучок; креветки – 50 г или персик консервированный – 3 ломтика; сыр домашний – 100 г.

*Полдник:* яблоко – 1 шт.

*Ужин:* овощи отварные – 100 г; рыба, запеченная в фольге, с луком, – 125 г или фасоль вареная – 125 г; тост из хлеба с отрубями – 1 шт. или макаронные изделия из муки грубого помола – 100 г; тунец – 100 г; помидоры консервированные – 3 шт.; чеснок – 1 зубчик; зелень – 1 пучок или капуста цветная, тушенная с сырным соусом – 200 г; молоко – 200 мл; сыр низкокалорийный – 250 г.

Айва в используется основном для приготовления варенья, желе, цукатов. Из 8,9 % общих углеводов в айве 7 % составляет фруктоза, а остальное – глюкоза и сахароза. Калорийность 100 г айвы – 38 ккал.

## *Диета фруктово-овощная*

Эта диета позволяет за неделю сбросить 5 кг. Такой диеты придерживались Шэрон Стоун, Мишель Пфайфер и Лиз Херли.

*1-й день:* суп из белокачанной капусты – 200 мл; фрукты любые – 100 г; чай зеленый – 200 мл; сок клюквенный – 200 мл.

*2-й день:* зелень листовая; овощи любые (кроме бобов, горошка и кукурузы) – 100 г.

*3-й день:* овощи любые – 100 г; фрукты любые – 100 г; вода с лимоном – 200 мл; суп овощной – 250 мл.

*4-й день:* суп овощной – 250 мл; фрукты любые – 100 г; овощи любые – 100 г, бананы – 3 шт.; чай из ромашки – 200 мл.

*5-й день:* говядина постная – 300–800 г; помидоры – 3 шт.; суп овощной – 250 мл.

*6-й день:* говядина постная – 100 г; овощи тушеные – 100 г.

*7-й день:* рис коричневый – 150 г; сок фруктовый – 400 мл; овощи любые – 200 г; суп овощной – 200 мл.

## *Трехдневная диета*

**Первый день**

*Завтрак:* свежие фрукты – 150 г; хлеб из муки грубого помола – 1 ломтик; сироп кленовый – 1 чайная ложка; чай травяной – 200 мл.

*Обед:* салат овощной – 150 г; мясо нежирное – 150 г; морковь отварная – 2 шт.; груша – 2 шт.; чай травяной – 200 мл.

*Ужин:* салат фруктовый – 100 г; рыба запеченная – 150 г; морковь отварная – 2 шт.; фрукты – 100 г; чай травяной – 200 мл.

Чтобы сбросить лишний вес, необязательно следовать низкокалорийной диете. Иногда достаточно включить в свой рацион кефир из обезжиренного молока (обрата).

**Второй день**

*Завтрак:* фрукты – 100 г; яйцо вкрутую – 1 шт.; хлебцы сухие – 2 шт; чай травяной – 200 мл.

*Обед:* салат овощной – 100 г; говядина запеченная – 1 ломтик; пюре картофельное – 70 г; пюре яблочное – 100 г; мед – 1 чайная ложка; чай травяной – 200 мл.

*Ужин:* салат из авокадо – 100 г; перец зеленый, фаршированный темным рисом – 1 шт.; свекла отварная – 1 шт., финики свежие – 100 г; чай травяной – 200 мл.

**Третий день**

*Завтрак:* апельсин – 1 шт.; булочка из отрубей с медом – 1 шт.; чай травяной – 200 мл.

*Обед:* салат овощной – 100 г; кукуруза – 1 початок; картофель печеный – 2 шт.; яблоко печеное – 1 шт.; чай травяной – 200 мл.

*Ужин:* салат фруктовый – 100 г; мясо постное – 100 г; яйцо вареное – 1 шт.; баклажаны – 1 шт.; помидоры отварные – 2 шт.; груши – 2 шт.; чай травяной – 200 мл.

## *Диета от Джоан Лунден*

Актриса Джоан Лунден утверждает, что ее диета позволяет сбросить до 5 кг за 1 нед.

**Первый день**

*Завтрак:* дыня – 100 г; йогурт – 100 г.

*Обед:* салат из киви, апельсинов и клубники с йогуртом – 150 г.

*Ужин:* грейпфрут – 0,5 шт.; мясо куриное постное – 100 г; салат из овощей с лимонным соком – 100 г.

*Десерт:* сливы – 2 шт.

**Второй день**

*Завтрак:* смесь из свежей клубники и злаков – 200 г

*Обед:* ананас – 3 ломтика.

*Ужин:* апельсин – 1 долька; грудка индейки с листьями салата – 170 г.

*Десерт:* нектарины – 2 шт.

**Третий день**

*Завтрак:* арбуз – 3 ломтика; йогурт нежирный ванильный – 250 г.

*Обед:* банан – 1 шт.; клубника – 150 г; сок яблочный – 200 мл.

*Ужин:* рыба – 170 г; капуста брюссельская – 100 г.

*Десерт:* йогурт с любыми ягодами – 200 г.

Короткая ежедневная прогулка способствует нормальному пищеварению.

## *Арбузная диета*

Эта диета позволяет похудеть на 7 кг.

Арбузной диете, как и большинству «крайних» монодиет, не рекомендуется следовать более 5 дней. За это время вы избавитесь от шлаков, лишней воды, а также нежелательных солей. Диета проста: в течение дня требуется съесть арбуз из расчета 1 кг мякоти на 10 кг массы тела.

Арбузная диета противопоказана при камнях в почках, сахарном диабете, тяжелых заболеваниях поджелудочной железы.

После окончания диеты, благодаря которой обычно сбрасывают до 3 кг, надо перейти на «арбузное питание» еще на 10 дней.

*Завтрак:* каша овсяная без сахара – 150 г; сыр – 1 ломтик.

*Обед:* рыба – 100 г; салат овощной без жирной заправки – 200 г.

*Ужин:* арбуз – из расчета 1 кг мякоти на 30 кг массы тела.

## *Диета от Сильвестра Сталлоне*

*Завтрак:* салат из свежих фруктов – 100 г; чай – 200 мл.

*Обед:* спагетти с пикантным соусом – 100 г; сок томатный – 200 мл.

*Полдник:* яблоко – 1шт.; сок апельсиновый – 200 мл.

*Ужин:* запеканка из баклажанов – 100 г; йогурт натуральный – 200 мл.

*На ночь:* молоко обезжиренное – 200 мл.

## *Голливудская диета*

*Завтрак:* яйцо – 1 шт.; рыба нежирная – 100 г; яблоко – 1 шт.; чай некрепкий – 200 мл.

*Обед:* мясо куриное – 100 г; грейпфрут – 1 шт.; салат зеленый – 100 г; кофе – 200 мл.

*Ужин*: рыба – 100 г; огурец – 1 шт.; помидор – 1 шт.; чай некрепкий – 200 мл.

Соль, масло и сахар запрещены.

Чипсы приносят много вреда здоровью, поэтому их лучше заменить полезным изюмом.

## *Диета Сильвио Берлускони*

Личный врач премьер-министра Италии Сильвио Берлускони, профессор Скапаньини, советует эту диету, обогащенную протеинами, всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов. Данная диета за 1 мес позволяет потерять до 7 кг.

Со 2-го по 9-й день ни алкоголя, ни хлеба, ни макарон – только протеин, обладающий самым большим молекулярным весом. Протеин, по утверждению врачей, улучшает настроение. На 4-й день в организме начинают сгорать жиры. За этим следуют 2 нед раздельного питания. Необходимы физические упражнения, включающие 20 мин бега.

**Первый день**

*Завтрак:* вода – 1,5 л; фрукты – 500 г.

**Второй день**

*Завтрак:* сок грейпфрута – 200 мл; творог жирный – 100 г; каша гречневая – 100 г; мороженое – 1 шт.

*Обед:* мясо отварное – 200 г; грибы жареные – 100 г; рис отварной – 100 г; салат овощной с растительным маслом – 100 г; молоко – 200 мл.

*Полдник:* яблоко – 1 шт.

*Ужин:* рыба жареная – 150 г; капуста цветная – 200 г; сыр – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

**Третий день**

*Завтрак:* сок грейпфрута – 200 мл; яйца – 2 шт.; сыр – 1 ломтик; каша овсяная – 100 г; рыба – 100 г.

*Обед:* бифштекс – 200 г; фасоль с орехами – 100 г; творог – 100 г; капуста тушеная – 200 г; чай зеленый – 200 мл.

*Полдник:* йогурт с биодобавками – 75 г.

*Ужин:* свинина отварная – 3 ломтика; салат овощной – 100 г.; запеканка творожная с вареньем – 1 шт.; сок грейпфрута – 200 мл.

В мире ежегодно потребляется 567 млрд куриных яиц.

**Четвертый день**

*Завтрак:* сырники – 2 шт.; грейпфрут – 1 шт.; мюсли – 150 г; грудки куриные – 2 шт.; чай без сахара – 200 мл.

*Обед:* котлеты говяжьи с соевым соусом – 2 шт.; салат овощной – 200 г; каша гречневая с шампиньонами – 100 г; блинчики с творогом – 2 шт.; сок грейпфрута – 200 мл.

*Полдник:* молоко – 200 мл.

*Ужин:* телятина жареная с зеленым горошком – 200 г; сыр – 2 ломтика; помидор – 1 шт.; чай зеленый – 200 мл.

Содержание протеина в продуктах:

– *очень высокое* (более 15 г) – сыры, творог нежирный, мясо животных, кур, большинства рыб, соя, горох, фасоль, орехи;

– *высокое* (10–15 г) – творог жирный, свинина, колбасы, варенье, сосиски, яйца, крупы манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная;

– *умеренное* (5–9 г) – хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек;

– *низкое* (2–4, 9 г) – молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, капуста цветная;

– *очень низкое* (04–1, 9 г) – овощи, фрукты, ягоды, грибы.

## *Сырная диета*

Данной диеты следует придерживаться не менее 1 раза в 3 нед.

*Завтрак:* кефир нежирный – 200 мл.

*2-й завтрак:* сыр твердый – 100 г; кефир – 200 мл.

*Обед:* сыр – 100 г, морковь вареная – 3 шт.; кефир – 200 мл.

*Ужин:* сыр твердый – 150 г; картофель вареный – 3 шт.; хлеб ржаной – 1 ломтик; кефир нежирный – 200 мл.

*На ночь:* сыр твердый – 1 ломтик.

## *Низкокалорийная диета от Софии Вендровской*

**Первая неделя**

*Перед работой:* молоко обезжиренное теплое с медом – 200 мл; рогалик – 1 шт.

*2-й завтрак:* чай зеленый – 200 мл; хлеб черный – 2 ломтика; масло сливочное – 1 чайная ложка; листья салата – 2 шт.

*Обед:* суп овощной с горошком – 250 мл; говядина постная – 100 г; картофель отварной – 2–3 шт.; салат фруктовый – 100 г.

*Полдник:* сок томатный – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*Ужин:* кефир обезжиренный – 200 мл; хлеб черный – 2 ломтика; мед акациевый – 1 чайная ложка.

> Кайли Миноуг обожает мясо курицы, рыбу, салаты и белое вино. Она утверждает, что этот благородный напиток помогает избавиться от лишних калорий.

**Вторая неделя**

*Перед работой:* апельсиновый сок – 200 мл; сухарик – 1 шт.

*2-й завтрак:* хлеб черный – 2 ломтика; масло сливочное – 1 чайная ложка; брынза – 1 ломтик; чай без сахара – 200 мл.

*Обед:* котлеты из мяса индейки – 2 шт.; салат из моркови – 100 г; кисель клюквенный – 200 мл.

*Полдник:* яблоко – 1 шт.; печенье бисквитное – 1 шт.

*Ужин:* кефир обезжиренный – 200 мл; сухарик ванильный – 1 шт. джем – 1 чайная ложка; апельсин – 1 шт.

**Третья неделя**

*Перед работой:* кофе черный – 200 мл; хлеб черный – 1 ломтик; мед – 1 чайная ложка.

*2-й завтрак:* кефир нежирный – 200 мл; хлеб черный – 2 ломтика; масло сливочное – 1 чайная ложка; яйцо всмятку – 1 шт.; редис подсоленный – 3–5 шт.

*Обед:* бифштекс из вырезки – 200 г; шампиньоны тушеные – 100 г; сок томатный – 200 мл.

*Полдник:* яблоки – 2 шт.; бисквит – 1 шт.

*Ужин:* чай травяной успокаивающий – 200 мл; хлеб белый поджаренный – 1 ломтик; ветчина постная – 1 ломтик; творог диетический – 100 г.

**Четвертая неделя**

*Перед работой:* молоко обезжиренное – 200 мл; сухарик – 1 шт.; мед – 1 чайная ложка.

*2-й завтрак:* хлеб с маслом – 2 ломтика; сыр твердый – 2 ломтика; яйцо всмятку – 1 шт.; яблоки зеленые – 2 шт.; чай зеленый – 200 мл.

*Обед:* грудка куриная с овощами – 100 г; пюре картофельное – 70 г; кисель брусничный – 200 мл.

*Полдник:* сок морковный – 200 мл; сливки нежирные – 1 чайная ложка; бисквит – 1 шт.

*Ужин:* кефир обезжиренный – 1 стакан; рогалик черствый – 1 шт; брынза – 1 ломтик; салат из редиса с зеленью – 100 г.

По содержанию солей железа земляника почти в 40 раз превосходит виноград.

## *Рыбная диета*

**Первый день**

*Завтрак:* окунь морской отварной – 100 г; морковь вареная – 150 г; сухари – 30 г; кефир – 200 мл.

*Обед:* окунь морской отварной – 200 г; салат из капусты: – 200 г; кефир – 200 мл.

*Ужин:* окунь морской отварной – 200 г; салат из свеклы с морковью – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

**Второй день**

*Завтрак:* треска отварная – 100 г; крекер – 1 шт.; кефир – 200 мл.

*Обед:* суп рыбный – 250 мл; треска отварная – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

*Ужин:* треска отварная – 200 г; картофель вареный – 3 шт.; яблоки – 2 шт.; кефир – 200 мл.

**Третий день**

*Завтрак:* лещ отварной – 150 г; сухари – 3 шт.; кефир – 200 мл.

*Обед:* суп рыбный – 250 мл; лещ отварной – 150 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

*Ужин:* лещ отварной – 200 г; свекла вареная – 3 шт.; яблоки – 2 шт.; кефир – 200 мл.

**Четвертый день**

*Завтрак:* скумбрия отварная – 100 г; яблоки зеленые – 2 шт.; кефир – 200 мл.

*Обед:* сельдь слабосоленая – 100 г; салат овощной – 100 г; хлеб ржаной – 1 ломтик; кефир – 200 мл.

*Ужин:* скумбрия отварная – 200 г; салат из моркови, заправленный кефиром – 100 г; печенье пресное – 2 шт.; кефир – 200 мл.

Джим Керри заявил, что поддерживать хорошую форму ему помогают караоке и суши.

## *Диета от Мадлен Жестанс*

Этой диеты успешно придерживаются звезды французского кино и шоу-бизнеса для поддержания хорошей формы и сохранения фигуры. Следовать ей желательно 2 дня в месяц, но можно и еженедельно, и раз в полгода – в зависимости от состояния здоровья и поставленных целей.

Французский диетолог Мадлен Жестанс считает, что диета не должна быть жесткой. Поэтому она рекомендует употреблять время от времени мед, шоколад, сухофрукты, варенье, орехи в разумных пределах. При этом мед обязательно должен быть настоящим, шоколад – горьким, варенье – приготовленным исключительно из отборных и спелых фруктов и ягод. Допустимо съедать 125 г черного шоколада в неделю. То же касается и сухофруктов – кураги и чернослива (несколько штук в неделю).

Мадлен Жестанс считает, что употребление этих лакомств позволяет избежать неприятных эмоций, вызванных ограничениями в питании.

Утром, прежде чем встать с постели, нужно выпить 0, 5 л воды.

*Завтрак:* молоко – 200 мл; мед – 1 чайная ложка; какао – 1 чайная ложка; апельсин – 1 шт.

*Обед:* рыба нежирная – 200 г; овощи – 200 г.

*Полдник:* кефир – 200 мл; мед – 1 чайная ложка.

*Ужин:* суп овощной – 250 мл.

*На ночь:* йогурт – 200 мл; мед – 1 чайная ложка.

# 4. Рецепты

*В этой главе собраны рецепты блюд для диетического питания.*

# Салаты

Аппетитные и некалорийные салаты только способствуют похудению. Они, как правило, содержат не более 400 ккал.

## *Салат из курицы с помидорами*

*Ингредиенты:* помидоры – 200 г, филе куриное отварное – 300 г, сыр твердый – 200 г, чеснок – 1 зубчик, зелень – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, горчица – 0, 5 чайной ложки, масло растительное – 1 столовая ложка, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Помидоры и зелень вымыть, помидоры отпарить чеснок и помидоры очистить, куриное филе и сыр нарезать кубиками. Чеснок, зелень, зеленый лук измельчить, заправить горчицей и растительным маслом, посолить. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить на блюдо и украсить листьями салата.

Перепелиные яйца содержат больше витаминов А, В1 и минералов, чем куриные.

## *Салат из белокочанной капусты, яблок и сельдерея*

*Ингредиенты:* капуста – 50 г, корень сельдерея – 30 г, яблоки – 100 г, уксус 3 %-ный – 30 г, сахар – 10 г, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Свежие яблоки, очищенные от сердцевины, нарезать ломтиками. Сельдерей вымыть, очистить, нарезать соломкой. Белокочанную капусту вымыть, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть. Все смешать, положить в салатник, посыпать сахарным песком и полить уксусом. Салат можно подать к мясным и рыбным блюдам или отдельно.

## *Салат от Сильвестра Сталлоне*

*Ингредиенты:* банан – 1 шт., яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., апельсины – 2 шт., киви – 2 шт., йогурт натуральный – 2 столовые ложки.

*Способ приготовления*. Фрукты вымыть. Банан, апельсины и киви очистить откожуры, из яблок удалить сердцевину. Фрукты нарезать кубиками, смешать, сверху украсить йогуртом.

### *Салат из цветной капусты с крабовыми палочками*

*Ингредиенты:* капуста цветная – 400 г, палочки крабовые – 150 г, помидоры – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 2–3 столовые ложки, масло растительное – 3 столовые ложки, уксус винный – 1 столовая ложка, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия. Довести 0, 5 л воды до кипения, посолить и опустить в нее цветную капусту. Когда капуста будет готова, воду слить.

Крабовые палочки нарезать полосками. Помидоры вымыть и нарезать мелкими ломтиками. Выложить в салатник приготовленные ингредиенты, добавить горошек и заправить салат растительным маслом, смешанным с уксусом.

### *Тропический салат*

*Ингредиенты:* манго среднего размера – 1 шт., папайя – 0, 5 шт., груша – 1 шт., орехи кедровые очищенные – 100 г, ананас – 0, 25 шт., сок апельсиновый – 100 мл.

*Способ приготовления.* Манго, папайю, грушу и ананас тщательно вымыть, очистить и нарезать кубиками. Орехи замочить на 2 ч в воде, затем добавить в сок и измельчить в миксере. Выложить фрукты в салатник и перемешать с заправкой.

> Катрин Денев раз в неделю проводит разгрузочный день: ничего не ест, только пьет овощной отвар или фруктовые соки.

### *Салат из киви, дыни и креветок*

*Ингредиенты:* дыня – 1 шт., уксус яблочный – 1 столовая ложка, масло оливковое – 1 столовая ложка, листья кориандра – 0, 5 пучка, листья салата – 1 пучок, креветки вареные – 200 г, киви – 1 шт., соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Дыню очистить от корки, разрезать пополам, удалить семена. Часть мякоти дыни размять до

консистенции пюре, смешать с уксусом, измельченными листьями кориандра, нарезанными тонкими полосками листьями салата, заправить оливковым маслом, посолить, поперчить, перемешать и выложить на блюдо. Креветки положить сверху на салат. Киви вымыть, очистить, нарезать ломтиками, дыню – кусочками и украсить ими салат.

### *Салат-коктейль из лосося*

*Ингредиенты:* майонез – 100 г, лимон – 1 шт., помидор – 1 шт., перец болгарский красный – 1 шт., яблоки – 2 шт., грибы маринованные – 100 г, лосось консервированный – 1 банка, листья салата – 1 пучок.

*Способ приготовления.* Кусочки лосося размять вилкой и разложить в стеклянные стаканы для коктейля. Лимон вымыть холодной водой, вытереть насухо и, не очищая, нарезать мелкими кусочками. Грибы вынуть из маринада и нашинковать соломкой. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Все ингредиенты слоями уложить в стаканы. Помидоры, перец и салат вымыть. Салат очистить от семян и нарезать колечками. Помидоры нарезать мелкими ломтиками, добавить в стаканы. Залить салат майонезом и украсить листьями салата, дольками помидора и колечками перца.

### *Салат «Цезарь»*

*Ингредиенты:* грудинка копченая – 100 г, хлеб белый – 2 ломтика, чеснок – 2–3 зубчика, салат – 1 пучок, масло оливковое – 100 мл, сок лимонный – 6 столовых ложек, миндаль молотый – 2 столовые ложки, сыр тертый – 30 г, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Грудинку нарезать, обжарить и снять со сковороды. Хлеб нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко порубить и поджарить с хлебом. Салат нарезать полосками. Масло взбить с миндалем и лимонным соком, посолить и полить им салат. Добавить грудинку, посыпать кубиками поджаренного хлеба, тертым сыром и сразу же подавать к столу.

### *Салат со свининой*

*Ингредиенты:* лук зеленый – 1 пучок, салат листовой – 1 пучок, масло сливочное – 20 г, уксус винный – 1 столовая ложка, филе свиное вареное – 100 г, сыр – 2 ломтика, картофель – 3 шт., соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Лук и салат вымыть. Лук нашинковать, листья салата нарезать, выложить в кастрюлю, добавить сливочное масло, уксус, немного воды, тушить в течении 5 мин, затем выложить в салатник. Свинину мелко нарезать, поперчить, приправить солью, посыпать тертым сыром и добавить в салатник. Картофель очистить, нарезать кубиками и добавить в салатник.

## *Салат с гренками*

*Ингредиенты:* спаржа зеленая и белая замороженная – по 125 г, салат – 250 г, цукини – 1 шт., морковь – 3 шт., помидоры – 2 шт., сыр твердый – 100 г, ветчина – 3 ломтика, уксус винный – 2 столовые ложки, масло растительное – 3 столовые ложки, зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки, чеснок – 1 зубчик, масло сливочное – 3 столовые ложки, хлеб – 3 ломтика, яйца, сваренные вкрутую – 2 шт., соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Спаржу варить 15 мин. Помидоры вымыть, морковь и цукини очистить и вымыть. Чеснок очистить, вымыть, порубить. Овощи, сыр и ветчину нарезать, приправить уксусом, растительным маслом и частью зелени. Чеснок смешать со сливочным маслом, оставшейся зеленью и солью, намазать на хлеб. Хлеб нарезать, поджарить и посыпать им салат. Яйца очистить, разрезать на половинки и украсить ими салат.

Кармен Электра в течение дня перекусывает клубникой или черничными кексами и пьет родниковую воду.

## *Салат диетический*

*Ингредиенты:* морковь – 100 г, репа – 200 г, горошек зеленый – 40 г, капуста цветная – 120 г, майонез – 3 столовые ложки.

*Способ приготовления.* Морковь и репу вымыть, очистить, сварить и нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек и отварную цветную капусту. Заправить майонезом, перемешать.

## *Салат из сладкого перца*

*Ингредиенты:* салат зеленый – 300 г, перец сладкий – 2 шт., рис – 100 г, уксус винный – 1, 5 столовой ложки, масло растительное – 5 столовых ложек, помидор – 1 шт., зелень – 0, 5 пучка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Листья салата и перец вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис отварить в подсоленной воде, остудить и смешать со сладким перцем и салатом. Уксус взбить с растительным маслом, посолить, поперчить и заправить им салат. Перемешать, выложить в салатник, украсив ломтиками помидора и зеленью.

## *Манго под сметанным соусом*

*Ингредиенты:* манго желтые спелые – 2 шт., кукуруза – 1 початок, лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана – 200 г, масло оливковое – 2 столовые ложки, сок лимонный – 2 столовые ложки, зелень петрушки – 0, 5 пучка.

*Способ приготовления.* Манго вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Лук и перец вымыть, очистить и нарезать кольцами. Отварить кукурузный початок, отделить зерна. Выложить все ингредиенты в салатник. Смешать сметану с оливковым маслом, добавить лимонный сок и поставить на 20 мин в холодильник. Салат залить охлажденным сметанным соусом и украсить петрушкой.

## *Салат из цветной капусты с чесноком*

*Ингредиенты:* капуста цветная – 1 кг, чеснок – 1 зубчик, горчица неострая – 1 столовая ложка, уксус винный – 1 столовая ложка, петрушка – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Цветную капусту вымыть, очистить, разделить на соцветия, варить в подсоленной воде не больше 10 мин до легкого хруста. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Смешать горчицу, уксус, вымытую и измельченную петрушку и приготовить заправк. Переложить капусту в салатник, заправить

ее и дать постоять 6 ч.

### *Салат из курицы с горчичной заправкой*

*Ингредиенты:* грудки куриные – 2 шт., масло растительное – 2 столовые ложки, капуста цветная – 300 г, брокколи – 250 г, морковь – 4 шт., листья салата – 200 г, майонез – 8 столовых ложек, йогурт – 150 г, сок лимонный – 2 столовые ложки, горчица – 2 столовые ложки, сахар, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*. Грудки промыть, натереть солью и перцем, обжарить в растительном масле. Цветную капусту и брокколи вымыть, очистить и разделить на соцветия. Морковь очистить, вымыть и нарезать полосками. Цветную капусту 5–10 мин варить в подсоленной воде, затем вынуть. В этом же отваре 5 мин варить брокколи, а затем 2 мин бланшировать морковь. Обдать овощи холодной водой. Листья салата вымыть и нарезать. Смешать йогурт, майонез, лимонный сок, горчицу, перец, соль и сахар. Грудки нарезать, вместе с овощами выложить на листья салата и полить заправкой.

> Жевательная резинка, в зависимости от производителя, содержит около 10–20 ккал, но в ней нет сахара.

### *Салат из фасоли и тунца*

*Ингредиенты:* фасоль белая консервированная – 150 г, тунец в собственной соку – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., уксус – 1 столовая ложка, масло оливковое – 2 столовые ложки, петрушка – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Лук вымыть, очистить, нарезать тонкими колечками. Фасоль слить, рыбу измельчить. Ингредиенты перемешать, заправить маслом и уксусом, украсить петрушкой.

### *Салат с яблоками*

*Ингредиенты:* картофель – 3 шт., йогурт – 100 г, яблоко – 1 шт., брокколи – 5–6 соцветий.

*Способ приготовления.* Картофель вымыть, сварить в мундире,

очистить. Брокколи вымыть, отварить. Яблоко вымыть и удалить сердцевину. Картофель и яблоко нарезать кубиками. Выложить все ингредиенты в салатник и заправить йогуртом.

Сергей Безруков любит пить травяные чаи с молоком и медом.

## *Салат зеленый с яйцом*

*Ингредиенты:* салат зеленый – 300 г, яйцо – 1 шт., сметана – 125 г, зелень укропа рубленая – 10 г, уксус – 1 чайная ложка, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Листья салата вымыть, нарезать, выложить в салатник, добавить сваренное вкрутую, очищенное и нарезанное яйцо, перемешать. В сметану добавить соль, влить уксус, перемешать. Перед подачей полить салат сметаной, посыпать укропом, украсить веточкой петрушки.

## *Салат из сырых овощей с рокфором*

*Ингредиенты:* салат-латук – 1 пучок, зелень сельдерея – 2 веточки, морковь – 2 шт., перец болгарский красный – 2 шт., рокфор – 100 г, брынза – 50 г, сметана – 100 г, соус табаско, бренди – 1 столовая ложка, орехи кедровые измельченные – 50 г, несколько веточек петрушки.

*Способ приготовления.* Приготовить заправку, смешав сметану, табаско и бренди, и перелить ее в соусницу. Морковь и перец вымыть, очистить, нарезать. Рокфор и брынзу измельчить. Овощи смешать с сыром и брынзой и выложить в блюдо, оставив в центре место для соуса.

Украсить салат вымытой и измельченной зеленью и измельченными орехами.

## *Салат с апельсинами*

*Ингредиенты:* лук зеленый – 2 пучка, салат – 1 пучок, лук-порей – 1 стебель, редис – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., апельсины – 2 шт., рокфор – 200 г, сливки – 200 мл, йогурт – 150 г, сок лимонный – 6 столовых ложек, сахар – 10 г, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Зеленый лук и салат вымыть и нарезать. Бланшировать лук 3 мин. Салат нарвать кусочками. Порей вымыть, нарезать колечками. Редис вымыть и нарезать кружочками. Репчатый лук вымыть, очистить и нашинковать соломкой. Апельсины очистить от кожуры.

Все смешать. Сыр размять вилкой и смешать со сливками, йогуртом и лимонным соком. Приправить солью, перцем и сахаром. Заправить салат.

## *Зеленый салат с индейкой*

*Ингредиенты:* грудки индейки – 4 шт., салат – 2 пучка, помидоры – 3 шт., клюква – 50 г, масло подсолнечное – 5 столовых ложек, майонез – 200 г, сок яблочный – 2 столовые ложки, сахар, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Салат вымыть, очистить, обсушить и нарвать крупными кусочками. Помидоры вымыть и разрезать на половинки. Клюкву промыть, обсушить, жарить 3 мин на растительном масле, чуть присыпать сахаром и карамелизовать. Майо-нез смешать с яблочным соком, добавить перец, соль, сахар и клюкву. Грудки промыть, обсушить, нарезать полосками, обжарить в растительном масле, посыпать специями. Выложить на тарелки вместе с листовым салатом и помидорами. Полить салат заправкой.

## *Салат с ананасами*

*Ингредиенты:* апельсин – 1 шт., ананас – 4 кружка, йогурт – 100 г, помидор – 1 шт., сок лайма – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Ананас и вымытый помидор нарезать небольшими кусочками. Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сок лайма, апельсин, йогурт смешать и заправить солью с перцем. Полученным соусом полить салат.

## *Салат с говядиной*

*Ингредиенты:* яйцо вареное – 1 шт., салат – 0, 25 пучка,

помидоры – 2 шт., авокадо – 0, 25 шт., сок лимонный – 1 чайная ложка, говядина копченая – 1 ломтик, масло оливковое – 1 чайная ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Помидоры вымыть, нарезать дольками. Авокадо вымыть, очистить от кожицы, мякоть нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Говядину нарезать кубиками. Все ингредиенты выложить на блюдо, поперчить, посолить, приправить маслом. Очищенное яйцо и вымытые листья салата нарезать и украсить салат.

Китайская кухня признана самой диетической, потому что в ее основе лежат самые низкокалорийные продукты: рис, овощи, морепродукты, грибы, птица.

### *Салат из манго и помидоров*

*Ингредиенты:* помидоры – 4 шт., манго – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, сок лайма – 4 столовые ложки, масло растительное – 2 столовые ложки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Манго вымыть, очистить от кожицы, потом отделить мякоть и нарезать ее маленькими кусочками. Помидоры пвымыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать и добавить в салат. Все перемешать. Сок лайма, соль, перец и растительное масло смешать, заправить салат.

### *Кальмары с чесноком и сыром*

*Ингредиенты:* кальмары вареные – 0, 5 кг, сыр твердый – 150 г, яйца вареные – 3 шт., чеснок – 2–3 зубчика, майонез – 100 г, лук зеленый и зелень петрушки измельченные – 1 столовая ложка, лимон – 0, 25 шт, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Кальмары нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке, яйца очистить и нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, кроме зелени, заправить майонезом, соком лимона и солью. Готовое блюдо украсить зеленью.

### *Овощная горка*

*Ингредиенты:* свекла – 300 г, морковь крупная – 2 шт., огурец

соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоки – 150 г, яйцо вареное – 1 шт., майонез – 5 столовых ложек.

*Способ приготовления.* Свеклу и морковь вымыть, отварить и дать остыть, затем очистить и нарезать мелкими кубиками. Часть моркови нарезать кружочками. Яйцо очистить и мелко порубить. Лук очистить и вымыть. Из яблок удалить сердцевину. Лук и яблоки измельчить и соединить с яйцом. Огурец очистить от кожицы и мелко нарезать. Выложить все слоями в виде горки, поливая каждый слой майонезом. Основание горки украсить кружочками моркови.

## *Салат витаминный*

*Ингредиенты:* перец сладкий красный, зеленый и желтый – по 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., сыр «гауда» – 300 г, уксус винный – 4 столовые ложки, горчица – 2 чайные ложки, масло растительное – 6 столовых ложек, кукуруза консервированная – 150 г, сахар, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Перец вымыть, разрезать вдоль пополам, очистить от семян и плодоножек и нарезать тонкими полукольцами. Салат разобрать на листья и вымыть. Часть листьев отложить, а остальные крупно нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать треугольниками. Масло смешать с уксусом, добавить горчицу, сахар и взбить. Поперчить и посолить. Смешать все ингредиенты и добавить кукурузу. Выложить листья салата и овощи с сыром на тарелку. Заправить маринадом.

## *Тунцовый салат*

*Ингредиенты:* тунец консервированный – 1 банка, яблоко – 1 шт., майонез – 250 г, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Слить весь сок из банки с тунцом. Рыбу размять вилкой до состояния кашицы. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Смешать с тунцом. Добавить майонез, соль и перец. Все ингредиенты перемешать.

Исследователи из Гарварда утверждают, что употребление кофе в зрелом возрасте снижает риск

диабета.

## *Индийский салат*

*Ингредиенты:* картофель – 3 шт., филе куриное отварное – 400 г, паприка – 1 шт., лук красный – 0, 5 шт., майонез – 200 г, зелень петрушки – 1 пучок, карри, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Филе курицы нарезать небольшими кусочками. Паприку вымыть, очистить от семян и нарезать колечками. Лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Выложить продукты в салатницу. Петрушку вымыть, мелко нарезать, смешать с майонезом и карри, добавить перец и соль. Салат заправить полученной смесью.

# Супы

Эти супы, благодаря своим замечательным вкусовым качествам и низкой калорийности, прекрасно подходят для диетического питания.

## *Суп из брокколи с овсяными хлопьями*

*Ингредиенты:* брокколи – 200 г, хлопья овсяные – 40 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 столовая ложка, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Выложить овощи в кастрюлю и залить 2 л кипятка. Довести воду с овощами до кипения и опустить в нее вымытую и мелко нарезанную брокколи. Варить 10–15 мин, добавить соль, а затем положить в суп предварительно прокаленные на сковороде хлопья. Довести суп до кипения и снять с огня.

## *Огуречный крем-суп*

*Ингредиенты:* огурец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., бульон – 150 мл, сметана – 2 столовые ложки, масло сливочное – 1 чайная ложка, масло растительное – 1 чайная ложка, зелень петрушки рубленая – 1 столовая ложка, фарш говяжий – 100 г, тимьян – 0, 5 чайной ложки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Огурец вымыть, отрезать два ломтика для украшения, очистить от кожицы и семян. Мякоть нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать, половину смешать с огурцом и сделать пюре. Добавить в пюре бульон и сметану. Посолить, поперчить и поставить в холодильник. Оставшийся лук пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Смешать с фаршем, добавить тимьян и петрушку и слепить 3 тефтели. Обжарить тефтели в растительном масле. Ломтики огурца нарезать мелкими кубиками. Суп еще раз заправить, украсить кубиками огурца и подавать вместе с тефтелями.

### *Суп-крем со шпинатом*

*Ингредиенты:* лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, картофель – 5 шт., корень сельдерея – 2 шт., бульон овощной – 1 л, сыр сливочный низкокалорийный – 4 ломтика, молоко – 200 мл, херес сухой – 1 столовая ложка, зелень петрушки – 0, 5 пучка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Лук, чеснок, картофель и сельдерей очистить и вымыть и очистить. Приготовленные овощи нарезать и варить в овощном бульоне 20 мин. Поперчить, посолить и варить еще 10 мин. Снять с огня и охладить. Измельчить сваренные овощи в блендере, полученное пюре смешать с бульоном. Добавить тертый сыр и молоко, прокипятить. Влить ложку хереса, подавать с хрустящим хлебом и нарезанной свежей петрушкой.

Нежирное мясо тунца богато белками, которые способствуют укреплению мышц.

### *Суп со стручковой фасолью вегетарианский*

*Ингредиенты:* фасоль стручковая – 300 г, морковь – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., маргарин – 2–3 столовые ложки, зелень петрушки – 1 пучок, вода – 0, 5 л, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Морковь и фасоль очистить, вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, нашинковать, обжарить в маргарине. Добавить немного воды и тушить до готовности. Готовые овощи зопустить в кипящую воду и варить 30 мин. Перед подачей к столу украсить суп зеленью петрушки.

### *Суп Куриный с овощами и лапшой*

*Ингредиенты:* тушка курицы, лист лавровый – 1 шт., перец черный горошком – 1 чайная ложка, лук-порей – 1 шт., морковь – 2 шт., сельдерей черешковый – 200 г, кольраби – 800 г, лапша домашняя – 150 г, горошек зеленый – 100 г, зелень петрушки рубленая – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Тушку курицы промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить лавровый лист, перец и варить 1 ч. Лук, морковь, кольраби и сельдерей вымыть, очистить и нарезать. Лапшу сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Курицу извлечь из бульона, отделить

мясо от костей и нарезать его кусочками. Бульон процедить, сварить в нем овощи, затем добавить горошек, куриное мясо и лапшу. Суп поперчить, посолить, украсить петрушкой и подать к столу.

## *Абрикосовый суп-пюре*

*Ингредиенты:* абрикосы свежие – 400 г, курага – 80 г, мед – 1 столовая ложка, тесто слоеное замороженное – 1 упаковка, яйцо – 1 шт., сахар ванильный – 1 пакетик.

*Способ приготовления.* Замочить курагу на 2 ч. Абрикосы вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю вместе с курагой, залить водой, добавить мед и варить 20 мин. Затем приготовить из массы пюре и охладить. Слоеное тесто разрезать на полоски. Яйцо взбить с ванильным сахаром. Полоски теста смазать яйцом, выложить на противень и выпекать 15 мин. Готовые ванильные палочки подать к супу.

# Блюда из мяса

Вкусные, богатые протеином блюда являются одним из важных компонентов сбалансированного питания.

## *Кутабы (азербайджанская кухня)*

*Ингредиенты:* баранина – 400 г, лук репчатый – 2 шт., мука пшеничная – 400 г, зерна граната – 60 г, зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки, корица, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Муку просеять, замесить тесто с добавлением соли и воды, раскатать его до толщины 1 мм и вырезать кружки размером с пирожковую тарелку. Из мякоти баранины приготовить фарш, добавив очищенный, вымытый и измельченный лук и зерна граната. Фарш разложить на кружочки теста и защипить их в форме полумесяца. Жарить во фритюрнице 4–6 мин.

## *Цыплята, жаренные в тесте*

*Ингредиенты:* цыплята – 500 г, лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки рубленая – 1 чайная ложка, мука – 200 г, белки яичные сырые – 4 шт., вода горячая – 200 мл, масло растительное, сахар, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*. Цыплят промыть, разрезать вдоль пополам, положить в эмалированную кастрюлю, посыпать солью и перцем. Лук очистить, вымыть, измельчить, смешать с петрушкой и посыпать цыплят. Затем полить соком, выжатым из лимона, закрыть крышкой и поставить мариновать в холодное место.

Через 2 ч вынуть цыплят из маринада, обсушить полотенцем, посыпать мукой, обмакнуть в кляр, опустить в кипящий жир. Когда цыплята хорошо зарумянятся, вынуть их шумовкой, положить на чистую бумагу, дать стечь жиру и подавать цыплят с суфле из цветной капусты.

Если цыплята крупные, перед тем, как опускать в кляр, их предварительно надо потушить в собственном соку до готовности, затем обсушить и обработать указанным способом.

*Приготовление кляра.* Муку постепенно развести горячей

водой. Когда тесто станет гладким, без комков, влить растительное масло, посолить, добавить сахар, снова хорошо вымешать, остудить и осторожно ввести взбитые белки.

Кастрюлю с кляром поставить в миску с холодной водой, чтобы не осели белки. Брать на вилку куски цыплят, опускать в кляр и жарить во фритюре.

## *Хрустящая курочка с лимоном*

*Ингредиенты:* тушка курицы, лимоны – 2 шт., бульон куриный – 250 мл, картофель – 1 кг, шалфей – 4 веточки, чеснок – 2 зубчика, вино белое – 125 мл, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Лимоны вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Курицу промыть, обсушить и натереть солью и перцем.

Тушку положить на противень грудкой вниз, распределить по ее поверхности ломтики лимона, влить половину бульона и тушить около 30 мин, время от времени поливая соком.

Картофель очистить, вымыть и, в зависимости от размера, разрезать пополам или на 4 части. Шалфей промыть, листики оборвать и порубить. Чеснок очистить, вымыть и порубить. Картофель, шалфей и чеснок разложить вокруг птицы, влить остатки бульона и запекать еще 60 мин.

Готовую птицу и ломтики картофеля вынуть, убрать в теплое место. Оставшийся сок развести вином, довести до кипения и заварить загустителем. Посолить и поперчить по вкусу.

Курицу украсить ломтиками лимона и подать к столу с гарниром. Соус подать в специальном соуснике.

## *Цыплята по-французски*

*Ингредиенты*: цыплята – 2 шт., лимон – 1 шт., яйца – 2–3 шт., зелень петрушки рубленая – 1 чайная ложка, масло растительное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

*Способ приготовления*. Подготовленные тушки цыплят разрезать пополам, вытереть насухо, отбить, вынуть кости, посолить. По желанию обмазать маслом и сбрызнуть соком лимона. Яйца взбить, обмакнуть в них цыплят и жарить на масле. Петрушку обжарить в масле, посыпать ею готовых цыплят. Подавать к столу с гарниром из свежих и маринованных овощей.

## *Отбивные из баранины с овощами*

*Ингредиенты:* отбивные бараньи – 12 шт., цукини – 3 шт., перец сладкий красный, желтый и зеленый – по 2 шт., чеснок – 4 зубчика, уксус винный – 1 столовая ложка, масло оливковое – 3 столовые ложки, зелень петрушки – 0, 5 пучка, початки кукурузы – 2 шт., лук-порей – 1 шт., масло растительное – 3 столовые ложки, соль и перец по вкусу.

*Для пряного масла:* масло оливковое – 6 чайных ложек, уксус винный – 1 столовая ложка, тимьян – 2 чайные ложки, перец – 1 чайная ложка, соус томатный – 1 столовая ложка, кетчуп – 1 столовая ложка.

*Способ приготовления.* Положить отбивные в плоскую миску.

Чеснок очистить, вымыть и крупно порубить. Добавить перец, масло, уксус, вымытую и измельченную петрушку. Полить мясо маринадом и поставить в холодильник на 12 ч.

Овощи вымыть и очистить. Половину цукини разрезать вдоль пополам, остальное нарезать кубиками. Перец разрезать на половинки, очистить от семян и плодоножек, 6 половинок быстро бланшировать в подсоленной воде. Оставшийся перец нарезать кубиками. Половину порея нарезать кольцами, остальное – вдоль пополам. Початки кукурузы разрезать вдоль на половинки. Растительное масло разогреть на сковороде, тушить в нем кольца лука, кубики цукини и перца 5 мин. Тушеными овощами нафаршировать половинки перца.

Приготовить пряное масло из оливкового масла, винного уксуса, тимьяна, перца, томатного соуса и кетчупа. Оставшиеся овощи смазать пряным маслом. Сбрызнуть им также фаршированный перец. Овощи положить на решетку гриля, покрытую алюминиевой фольгой.

Отбивные обсушить бумажным полотенцем, затем обжарить на гриле по 3 мин с каждой стороны.

## *Юи-пао (клецки с начинкой)*

*Ингредиенты:* мука – 300 мл, дрожжи сухие – 2 чайные ложки, вода – 100 мл, мясо рубленое – 250 г, коньяк – 0, 5 столовой ложки, зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка, сахар – 0, 5 чайной ложки, масло растительное, соль по вкусу, имбирь тертый

– 0, 25 чайной ложки, крахмал кукурузный – 0, 5 чайной ложки.

*Способ приготовления*. Из муки, дрожжей и воды замесить тес-то, хорошо раскатать, накрыть влажной салфеткой, положить сверху небольшую тарелку и оставить на 2 ч подходить при комнатной температуре. Затем еще раз вымесить и раскатать на посыпанной мукой доске в жгут диаметром 5 см, разрезать на куски длиной 4 см и каждый кусок раскатать в кружок диаметром 8 см. Для начинки в фарш добавить коньяк, зелень, специи, крахмал, сахар и соль. На каждый кружок положить начинку и сформовать клецки. В скороварку налить немного воды, натянуть в ней полотняную салфетку, на которой разложить клецки на расстоянии 1 см одна от другой. Прикрыть все это крышкой и тушить на пару в течение 20 мин. Из данного количества продуктов должно получиться 15 клецок.

## *Котлеты с томатным соусом*

*Ингредиенты:* говядина – 700 г, хлеб белый – 200 г, молоко – 200 мл, яйца – 2 шт., зелень петрушки измельченная – 1 столовая ложка, лук репчатый – 4 шт., морковь – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., мука – 1 столовая ложка, вода горячая – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Мясо пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке и добавить в фарш. Затем добавить яйца, соль, перец и зелень петрушки. Лук очистить, вымыть, натереть на терке и половину добавить в фарш. Тщательно перемешать, сформорвать котлеты, обвалять их в муке и жарить в сильно разогретом жире.

Морковь и сельдерей очистить, вымыть, нарезать и отдельно тушить с оставшимся луком. Когда овощи будут готовы, добавить муку и разбавить горячей водой до средней густоты. Соус посолить, варить 8–10 мин на слабом огне, затем опустить в соус котлеты и варить еще 10–15 мин.

## *Бастурма из баранины (свинины)*

*Ингредиенты:* баранина (свинина) жирная – 800 г, лук репчатый – 5 шт., уксус винный – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Баранину или свинину (почечную

часть или мякоть задней ноги) промыть, нарезать одинаковыми небольшими кусками, сложить в фарфоровую или эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, добавить очищенный, вымытый и нашинкованный репчатый лук, уксус, перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодное место на 2–3 ч (подготовленное таким образом мясо не испортится в течение 3–4 дней).

Куски мяса надеть на вертел и жарить до полной готовности над раскаленными углями без пламени, все время поворачивая вертел. Готовое мясо снять с вертела и выложить на блюдо.

## *Свинина в ананасе*

*Ингредиенты:* ананас – 1 шт., свинина – 400 г, сыр – 300 г, маслины – 20 г, зелень укропа, кинзы и петрушки рубленая – по 1 чайной ложке, приправа для гриля – 1 чайная ложка, чеснок – 2 зубчика, майонез – 1 столовая ложка, масло растительное, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Ананас разрезать вдоль, вынуть мякоть и нарезать. Свинину промыть, мелко нарезать и обжарить на сковороде с солью, перцем и другими специями. Сыр натереть. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать и смешать с сыром.

В половинки ананаса поочередно положить слой свинины, слой мякоти ананаса, слой сыра с чесноком, слой зелени, слой майонеза. Хвостик ананаса обернуть фольгой, чтобы он не обгорел. На противень под ананас тоже положить фольгу. Запекать 15 мин. Готовое блюдо украсить нарезанными маслинами, зеленью, кусочками ананаса.

## *Бозбаш*

*Ингредиенты:* баранина – 500 г, горох лущеный – 200 г, картофель – 500 г, яблоки – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., томат-пюре – 2 столовые ложки, масло – 2 столовые ложки.

*Способ приготовления.* Баранину промыть, нарезать или нарубить на куски весом по 30–40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену. Горох перебрать, промыть, залить в отдельной кастрюле 2–3 стаканами холодной воды, варить на медленном огне. Через 1 ч в горох переложить кусочки вареной баранины, отделив все мелкие

косточки. После этого добавить в процеженный бульон очищенный, вымытый, мелко нарезанный и обжаренный в масле лук, очищенные, вымытые и нарезанные картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20–25 мин. Перед подачей бозбаш посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## *Мясной рулет с грибной начинкой*

*Ингредиенты:* вырезка свиная (телячья) – 1 кг, шпик – 100–200 г, шампиньоны – 100–200 г, сыр – 150 г, майонез – 4 столовые ложки, зелень петрушки – 0, 5 пучка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*. Вырезку промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем. В центре куска сделать глубокий, но не сквозной поперечный надрез. От центра острым ножом сделать внутренние надрезы к бокам, после чего кусок вырезки легко разложится в пласт. Мясо отбить с обеих сторон, натереть солью и перцем, по желанию смазать майонезом, после чего уложить на него тонкие ломтики шпика и начинку.

Для начинки грибы очистить, промыть и мелко нарезать. Зелень вымыть и измельчить. Грибы и зелень выложить на мясо. Затем выложить сыр, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Мясной пласт с начинкой свернуть рулетом и перевязать нитками.

Рулет со всех сторон обжарить до золотистой корочки, затем влить в сковороду немного воды, закрыть крышкой и запекать в духовке. За несколько минут до готовности снять со сковороды крышку, чтобы на рулете появилась красивая корочка.

## *Телячья печень по-берлински*

*Ингредиенты:* печень телячья – 4 ломтика по 150 г, лук репчатый – 2 шт., яблоки – 3 шт., мука – 3 столовые ложки, масло сливочное – 100 г, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления*. Ломтики печени зачистить от пленок, удалить желчные протоки, промыть и обсушить салфеткой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и разрезать на 8 поперечных ломтиков каждое так, чтобы получились кольца.

Печень обвалять в муке, лишнюю муку стряхнуть.

Растопить на сковороде 1/3 масла, подрумянить в нем с обеих сторон ломтики яблок и переложить их в теплое место, чтобы не остыли. В том же масле обжарить очищенный, вымытый и нарезанный кольцами лук и тоже отложить в теплое место.

Обвалять ломтики печени в муке еще раз. На другой сковороде разогреть оставшееся масло, жарить на нем по 1, 5–2 мин с каждой стороны ломтики печени, поливая маслом из-под яблок и лука. Печень поперчить, положить на разогретое блюдо и сверху покрыть жареными яблоками и луком.

# Блюда из рыбы

По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его, что является одним из наиболее существенных достоинств этого продукта.

### *Лосось в шампанском*

*Ингредиенты:* филе лосося – 4 куска, шампанское сухое – 0, 5 л, укроп – 1 пучок, цедра 1 лимона, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Шампанское постепенно влить в кастрюлю, подождать, пока пена опадет. Затем добавить в него вымытый и измельченный укроп, лимонную цедру и перец, довести до кипения и посолить. Аккуратно положить в кипящее шампанское рыбу, еще раз довести до кипения и сразу выключить огонь. Кастрюлю накрыть крышкой на 15–20 мин. Затем шумовкой достать рыбу из бульона.

### *Семга по-азиатски*

*Ингредиенты:* семга свежая – 500 г, морковь – 2 шт., горошек зеленый свежий – 3 стручка, сок лайма – 2 чайные ложки, соус соевый – 1 столовая ложка, имбирь свежий – 1 кусочек, масло оливковое – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и обжарить в масле. Имбирь вымыть, очистить, мелко нарезать и добавить в масло. Семгу промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, жарить, постоянно помешивая. Добавить сок лайма, поперчить и посолить. Добавить зеленый горошек. Жарить еще несколько минут.

Семгу приправить соевым соусом и подать к столу.

> За час до спортивной тренировки полезно съесть порцию мюсли. Злаки, из которых состоит это блюдо, дадут организму энергетическую подпитку на время занятий.

### *Лосось с перцем и зелеными помидорами*

*Ингредиенты:* лосось – 500 г, вода – 400 мл, морковь – 5–6 шт., перец болгарский – 4 шт., помидоры зеленые – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., зелень петрушки измельченная – 1 столовая ложка, чеснок – 3 зубчика, масло растительное – 3–4 столовые ложки, специи, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Рыбу промыть, разделать на филе с кожей без костей и нарезать кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать ломтиками, лук и перец очистить, вымыть и нарезать колечками, помидоры вымыть и нарезать ломтиками. В глубокую сковороду влить растительное масло, положить овощи и зелень, прогреть 5 мин, добавить кусочки лосося и тушить еще 15–20 мин. В конце добавить очищенный, вымытый и мелко нарубленный чеснок и посолить. Охладить рыбу с овощами в закрытой кастрюле и подать на стол в салатнике холодной, посыпав зеленью.

### *Помидоры, фаршированные мойвой горячего копчения*

*Ингредиенты:* мойва горячего копчения – 200 г, помидоры – 5 шт., огурцы – 1–2 шт., лук зеленый – 0, 5 пучка, майонез и сметана – по 0, 25 стакана, зелень петрушки – 0, 5 пучка.

*Способ приготовления.* Майонез и сметану смешать. Помидоры вымыть, срезать верхушку, осторожно извлечь мякоть, порубить ее, соединить с мойвой, нарезанной кусочками, вымытыми и нарезанными огурцами, очищенным, вымытым и нарезанным зеленым луком и перемешать.

Массу заправить частью смеси из майонеза и сметаны. Помидоры наполнить фаршем, уложить на блюдо, полить оставшимся майонезом со сметаной и украсить зеленью.

### *Паштет из щуки со сладким перцем и томатом*

*Ингредиенты:* филе щуки – 500 г, масло сливочное – 100 г, перец сладкий – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., паста томатная – 1 чайная ложка, лимон – 0, 25 шт., зелень – 1 веточка, сахар, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Филе щуки без кожи и костей припустить на слабом огне. Морковь, перец, лук очистить,

вымыть, мелко нарезать, жарить в 1/3 сливочного масла до готовности, в конце добавить томатную пасту. Готовую рыбу и овощи дважды пропустить через мясорубку, соединить с оставшимся размягченным маслом, тщательно перемешать, добавить соль, сахар, разложить в смоченные водой формочки и охладить. Перед подачей к столу паштет нарезать ломтиками, выложить в салатник и украсить зеленью.

# Десерты

Можно привести себя в отличную форму, не отказываясь при этом от завтраков.

## *Грушевая запеканка*

*Ингредиенты:* сыр сливочный – 2 ломтика, масло сливочное – 2 столовые ложки, яйцо – 1 шт., сахар – 1 столовая ложка, груши – 3 шт., миндаль – 2 столовые ложки, брусника – 2 столовые ложки, корица на кончике ножа.

*Способ приготовления.* Груши и бруснику вымыть, нарезать и выложить в смазанную маслом форму. Сыр натереть, добавить яйцо, взбитое с сахаром, выложить поверх груш. Запекать 25 мин в духовке, нагретой до 180 °С. Перед подачей к столу украсить миндалем и брусникой.

## *«Пьяная» запеканка*

*Ингредиенты:* сливы – 8 шт., яйца – 6 шт., вино десертное – 6 столовых ложек, масло сливочное – 1 столовая ложка, сахар – 2 столовые ложки.

*Способ приготовления.* Сливы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Яйцо взбить с сахаром, миску поставить на водяную баню и продолжать взбивать до тех пор, пока масса не загустеет и не побелеет. Добавить вино, размешать и снять с огня. Форму для запекания смазать маслом, вылить в нее яичную смесь и выложить в нее сливы разрезом вверх. Запекать в духовке 20 мин при температуре 180°. Подавать горячим.

## *Тосты с ветчиной*

*Ингредиенты:* тосты – 4 шт., ветчина – 4 ломтика, яйца вареные – 2 шт., желтки яичные – 2 шт., масло сливочное – 125 г, помидор – 1 шт., петрушка – 0, 5 пучка, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Желтки смешать с 1 столовой ложкой воды в миске, которая стоит на медленном огне. Взбивая желтки,

добавить масло, соль и перец. Через 3 мин снять миску с огня.

Вареные яйца очистить и разрезать на половинки. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками.

На горячие тосты намазать масло, положить ломтики ветчины и половинки яиц. Сверху полить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидора и веточками петрушки.

### *Завтрак для красоты*

*Ингредиенты:* геркулес – 4 столовые ложки, сок лимонный – 3 столовые ложки, орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки, мед – 2 столовые ложки, яблоки – 3 шт., йогурт – 500 мл, вода – 200 мл.

*Способ приготовления.* Геркулес с вечера залить водой, смешанной с лимонным соком, а утром добавить мед, орехи и вымытые и мелко нарезанные яблоки без сердцевины. Разложить полученную массу в 2 пиалы и в каждую влить по 250 мл йогурта.

> Чтобы похудеть, Николь Кидман пришлось исключить из своего рациона «неправильные» углеводы (сласти, изделия из рафинированной муки) и включить «правильные» (цельнозерновой хлеб).

### *Голландское фондю*

*Ингредиенты:* лук репчатый – 0, 5 шт., молоко – 200 мл, сыр тертый «Гауда» – 500 г, тмин – 1 чайная ложка, мука кукурузная – 3 чайные ложки, джин – 3 столовые ложки, хлеб ржаной – 3 ломтика, шампиньоны – 3 шт., перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Натереть кастрюлю половинкой луковицы, влить в нее молоко и довести до кипения. Затем постепенно всыпать сыр. Когда он расплавится, добавить тмин. В маленькой чашке смешать муку с джином, добавить, помешивая, в сырную смесь и держать на огне 2–3 мин. Поперчить. Шампиньоны промыть, очистить и разрезать на 4 части. Подавать фондю с кубиками ржаного хлеба и шампиньонами.

### *Клубничный мусс*

*Ингредиенты:* клубника – 250 г, масло сливочное – 1 столовая

ложка, сахар – 1 чайная ложка, цедра 1 апельсина, йогурт – 0, 5 л, желатин – 8 листиков, сахар ванильный – 2 пакетика.

*Способ приготовления.* Клубнику вымыть, очистить от чашелистиков, разрезать на половинки, обжаривать несколько минут в масле с добавлением сахара. Ягоды должны размягчиться, но не потерять форму. Выложить клубнику в пиалу, добавить цедру и остудить.

Желатин замочить на 5 мин в холодной воде. Йогурт смешать с ванильным сахаром. Желатин отжать, растворить в горячей воде и взбить с йогуртом.

Полученный мусс разложить по стаканам и дать застыть. При подаче в стаканы с муссом положить ягоды.

# Напитки

Изысканные витаминные напитки легко можно приготовить самостоятельно.

По мнению Ким Кетрол, фигуру ей помогает сохранить то, что она никогда не перекусывает на бегу.

### *Напиток из листьев березы*

*Ингредиенты:* листья березы свежие – 100 г, кипяток – 0, 5 л.

*Способ приготовления.* Листья березы залить кипятком и настаивать в тепле 1 ч, затем процедить. Готовый к употреблению напиток должен иметь насыщенный темно-зеленый цвет и горький вкус, улучшить который можно лимонным соком.

### *Крюшон Клубничный*

*Ингредиенты:* клубника – 500 г, мята – 1 пучок, сок яблочный – 500 мл, шампанское – 500 мл.

*Способ приготовления.* Клубнику перебрать, удалить хвостики, вымыть, обсушить и переложить в миску. Добавить часть промытых листьев мяты. Залить яблочным соком, поставить на ночь настаиваться в холодильник. Перед подачей переложить в крюшонницу и залить шампанским. Украсить оставшимися листиками мяты.

### *Айс-ти с грейпфрутом*

*Ингредиенты:* чай черный – 1 пакетик, вода – 1 л, грейпфруты – 2 шт., сахар по вкусу.

*Способ приготовления.* Заварить чай и дать ему настояться в течении 5 мин. Добавить сахар. Выжать сок из грейпфрутов и добавить в чай. Остудить, холодный чай перелить в термос.

### *Сок Клубничный*

*Ингредиенты:* клубника – 200 г, сахар – 1 столовая ложка.

*Способ приготовления.* Клубнику промыть, очистить от чашелистиков и размять. Из ягод отжать сок через марлю, добавить сахар и поставить на холод.

## *Чай по-кубински*

*Ингредиенты:* вода – 500 мл, чай с гвоздикой – 7 чайных ложек, сок лимонный – 2 столовых ложки, сок черники – 200 мл, сок апельсиновый – 200 мл, ананас – 0, 5 шт.

*Способ приготовления.* Ананас вымыть и очистить. Заварить чай с гвоздикой (2–3 бутона), настаивать 4 мин, перемешать и процедить. Добавить лимонный сок, сок черники, апельсиновый сок и нарезанный ананас. Готовую смесь подогреть, не доводя до кипения.

## *Напиток Вишневый*

*Ингредиенты:* вишня – 500 г, апельсины – 3 шт., вино белое сухое – 500 мл, лимонад – 400 мл.

*Способ приготовления.* Вишню вымыть, удалить косточки. Апельсины вымыть, нарезать дольками вместе с кожурой. Фрукты переложить в миску, залить лимонадом, и поставить настаиваться в холодильник. Перед подачей переложить в большую стеклянную миску и залить белым вином.

## *Напиток Рябиновый*

*Ингредиенты:* рябина – 100 г, кипяток – 1, 5 л, сахар по вкусу.

*Способ приготовления.* Рябину промыть, ягоды размять, затем залить кипятком, добавить сахар и перемешать.